



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.15〕

発行 : 平成25年5月13日 拓殖大学学生主事室

「クールビズ」の季節となりました。早くも真夏日が記録され、熱中症への注意が必要となります。しかし、依然気温変化が激しく、どうも調子が出ないといった皆さんも多いのではないのでしょうか？体調管理に努めて欲しいものです。そして、間近に迫っている「梅雨」に備えて下さい。

## Topic あれもやりたい、これも…、どうすれば良い？

新入生の皆さんの多くが、課外活動に参加したいが、勉強の時間が確保できるか心配。アルバイトとクラブ活動どっちを優先しようか？また、新入生に限らず、履修登録の際に、あの科目、この科目どっちにしようか？あの会社、この会社どっちが自分には向いているだろうか？皆が何らかの選択を迫られる経験をしていると思います。心理学の世界では、この心の揺れ動きを「葛藤」と呼びます。選択を余儀なくされた時の対処法の一助として、レヴィン (K.Lewin) の「葛藤」についての分析を紹介します。

### 葛藤 (conflict)

人が2つあるいはそれ以上の互いに相反する欲求に同時に直面し、しかもそれらの強度がほぼ等しいとき、それらのうちのどの目標を選択し行動してよいか決定できない状態になるが、この状態を葛藤 (conflict) という。レヴィンの緊張体系の理論に従うと、葛藤は生活体の内面に互いに相反する2つ以上の緊張体系をもつこと、といえる。レヴィンは葛藤を分析し、3つの基本型に分けている。

#### 〔接近—接近の葛藤 (approach-approach conflict)〕

映画に行きたいが、同時に野球の応援にも行きたい＝2つの正の誘意性をもつ目標間におかれている場合に生ずる。一般により容易に接近できる目標を選択することにより、緊張は容易に低減できる。

#### 〔回避—回避の葛藤 (avoidance-avoidance conflict)〕

仕事はしたくないが、なまけるとくびになる＝2つの負の誘意性のあいだにおかれているときに生ずる。人は2つの目標のあいだを心理的に往復し、緊張がいつまでも持続する。

#### 〔接近—回避の葛藤 (approach-avoidance conflict)〕

デートを申し込みたいが断られるのが恐ろしい＝1つの目標が同時に正の誘意性と負の誘意性をもっている場合に生ずる。

これらの葛藤は欲求不満 (フラストレーション) の1つの原因とも考えられ、心身の健康を考えるうえで重要な問題の1つであろう。

引用：『現代心理学用語事典』垣内出版株式会社 ※97頁

大学生活に対する不安や悩みなどがありましたら是非一度、学生総合相談窓口である学生主事室へ来室して下さい。随時、専門職である学生主事が相談に応じます。

八王子キャンパス	管理研究棟1階	八王子学生主事室	〔学生主事3名〕
文京キャンパス	C館2階	学生主事室	〔学生主事3名〕
※月～金	9:00～17:00	土	9:00～15:00

### 各種相談日のご案内【5月】

- 心の健康相談日**—専門医が来校し、心の健康に係わる不安や悩み等への医学的対処法を直接アドバイスしています。  
〔八王子キャンパス〕 **23日(木) 13:30～16:00**
- 法律相談日**—本学教員による、法律に係わる諸問題についての相談機会を設けています。  
〔八王子キャンパス〕 **16日(木) 12:40～13:20**
- 女子学生のための相談日**—本学女性教員による、女子学生のための相談機会を設けています。  
〔八王子キャンパス〕 **17日(金) 12:40～13:20**

〔予約制〕 相談希望者は、何れかのキャンパス「学生主事室」で事前に予約して下さい。