



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.29〕

発行：平成26年6月2日

拓殖大学学生主事室

新入生の皆さんは、大学生活にも慣れ、学習や課外活動に励んでいると思いますが、なかにはどうしても
くりこないといいた人もいるかもしれません。新入生実態調査の中で「入学した目的意識」の問いに対して、
56%が「明確」、33%が「なんともいえない」、10%が「はっきりしない」「ない」と答えています。
大学生活を充実させるためのポイントの一つは、「早い段階で目的を確立すること」にあります。童心に戻り、
思い描いていた夢を思い出してみましょう。何かヒントが得られると思います！

この季節、天気が変わりやすく、体調をくずしやすいです。体調管理にはくれぐれもご注意下さい。

～ 熱中症に注意！ 適切な水分補強が大切です。～

Topic 困っている？ あなたなら、どうしますか…

自分の周囲を見渡して、困っている人、援助を求めている人に気づいた時、あなたならどうしますか？簡
単なようで難しいことだと思います。心理学の分野では「周囲に人がいればいるほど、援助や人助けが行わ
れなくなる現象」について、実験による実証研究があります。

【引用文献：『現代心理学用語事典』垣内出版株式会社 171頁「傍観者効果」より】

傍観者効果 (bystander effect)

学生が心理学の実験室で質問紙に回答していると、隣室から机の上の物がガラガラと落ちる音が聞こえ、
女性の悲鳴が上がる。実はこれらの物音や声は隣室のレコーダーから流れているのだが、この声を聞いて学
生が、隣室に助けに行くかどうか調べられていた。学生が1人で回答している時は70%の人が助けに向か
った。ところが2人で回答している時は助ける人が40%に低下してしまった。人が多いほど助ける人は少
なくなったのである。この現象が起きた理由として、傍に人がいると“自分があの人を助けなくてはいけな
い”と感じる責任感が薄まるという責任の分散説などをあげている。

【ラタネーとダーレー (B.Latane & J.Darley) による、一連の独創的な実験】

東日本大震災から、私達は多くを学びました。自分自身の身を守ることの大切さ(自助)、他者に対する
援助について常日頃から考え、実行に移すことの大切さ(共助)を知りました。困っている人にとって、あ
なたの助けがどれだけの意味をもつか、「傍観者」では後悔することを、理解してもらいたいものです。

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【6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。
〔文京キャンパス〕 6日(金)・20日(金) 14:30～17:00
〔八王子キャンパス〕 12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〕 19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〕 13日(金)・27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。

次回発行予定 平成26年6月23日(月)