

コロナ禍も抜け、忘年会も徐々にはじまってくる12月。  
そこで今回はお酒のお話をひとつ。

成人年齢が18歳に引き下げられても、お酒は20歳以上で変わらずです。

実は、若い身体での飲酒は様々な問題を引き起こしやすいことが知られています。その中にお酒と不眠の問題が絡んでくることがあります。

お酒を飲むと眠くなります。眠れない時に、寝付け薬と称して一杯飲む人もいます。確かに、お酒を飲むと「寝つき」が良くなるのですが、その代わりに「寝続ける力」が弱くなることが知られています。眠るためにお酒を飲むと、眠るために必要な量が徐々に増え、断眠となり、結果的にもっと不眠になってしまうのです…。

お酒は20歳以上になってからもほどほどに！眠れない時は学生相談室にもぜひご相談ください。



## ★相談室開放イベントのご報告★

11月6日（火）お昼休みに commons（5号館1階）にて相談室開放イベントを実施しました。今回の相談室開放イベントは「バウムテスト」という心理テストでした。

より多くの方が受けたことのある心理テストは、マークシート式であったり、質問に「はい、いいえ」等で答えていくアンケート形式のものが多いと思います。

ところが、そのような心理テストって、「たぶん、こういうこと聞かれているんだろうなあ」と薄々気付いてしまうような内容のことが多いです。

そのような心理テストは「質問紙」という心理テストなのですが、今回は「投影法」という心理テストです。「木の絵を描いて何がわかるの？」と不思議なテストになります。

実は、色々と知られていること、統計的に調べられた結果を基に解釈するのですが、解釈の仕方は「A=B」ではなく、「A、B、Fがあって、CDがこうで…」のように色々な指標を組み合わせで解釈するので、何を見られていて、何を解釈されているのか、一見すると謎な心理テストになります。

そのような訳で、結果をお伝えする時に「占い師!?!」「超能力!?!」と驚かれましたが、決してそんなことはなく、心理テストなのです。但し、本来は色々な聞き取りをした上で、解釈をしないといけないので、私の解釈が間違ってしまった方もいるかもしれませんが、心理テストを味わうキッカケや遊びとして楽しんでください。

お陰さまで、たくさんの方にご参加頂き、中には結果をお伝えできなかった方がでてしまいました。申し訳ありませんでした。どうぞ、火曜日の暇な時間、学生相談室のドアをノックしてみてくださいね。相談中の場合は、相談室の扉に札がかかっています。直接結果をお伝えします。

忙しい中、ご参加いただき、ありがとうございました。



# 1・2・3月の学生相談室開室時間と開室日

## 中島カウンセラー 火曜日担当

11:30~19:30 (2月と3月は9:00~17:00)

1月: 7日、14日、21日、28日

2月: 4日、18日

3月: 4日、18日、25日

## 満田カウンセラー 水・金曜日担当

10:30~18:30 (2月と3月は9:00~17:00)

1月: 8日、10日、15日、17日、22日、24日

2月: 5日、7日、12日、14日、19日、21日、26日、28日

3月: 5日、12日、14日、19日、21日、26日、28日

※長期休暇中は開室時間も変更していますのでご注意ください。

### 【予約方法・場所】

相談室の場所や相談申し込み方法は、「学生生活ハンドブック(31P)」、  
あるいはポータルで配信された内容を確認してください。