

学生相談室ニュースレター

No.26

〒171-8588 東京都豊島区目白 1-5-1 中央教育研究棟 2 階 ☎03-5992-1062

開室時間：月曜～金曜 9:30～17:00（12:00～13:00 昼休み） 土曜 9:30～12:30（昼休みなし）

令和 8 年 1 月 28 日発行

「心の成熟度」って、何だろう

カウンセリングや心理療法の場合は、相談を始めるにあたって、来談者の方の悩みや課題の程度を見定めませんが、その指標とするものの1つに、「心の成熟度」があります。カウンセリングを利用する・しないにかかわらず、「自分はどんな人間か」という問いに対し、様々な角度から悩みながら心を成熟させ、人生の土台を作るのが、大学生期といわれます。

1970年代、アメリカでは心理学者・精神医学者のレオポルド・ベラック氏が「自我機能を評定する項目」として12の項目を、同時期日本でも例えば精神科医の前田重治氏が「自我の強さの指標」を挙げました。それらから抜粋して、いくつかご紹介します。

もうすぐ、新年度…変化の節目にあたり、ご参考になさってください。



心の成熟度の指標

現実吟味 (現実検討)	現実を客観的に逃げないであるがままに直視し、受けとめる強さ(観察する心・合理的に判断する力・自己を過大評価も過少評価もしない)。 自分の空想(想像・期待)の世界と、現実とを区別して認識できる。
思考過程	自分の内面で起こっているあいまいなことを理解し、イメージに表わしたり言葉で表わしたりできる。
欲求・感情(情動) の統制・調整	不満や不安に耐える強さがある。 ('フラストレーション忍耐度')ともいわれる)
適切な自我防衛 (心を守ること)	不満や不安を現実在即して、効果的に処理できる。 不満や不安を社会的に受け入れられる形に置き換えることができる。
自律性	本能的な欲求や衝動、幼児的な不安や過度の自尊心などを克服できる。
統合性・安定性	一貫性があり、バランスよく安定している。
柔軟性	自由に随意に退行できる心のゆとり、柔らかさ、心のあそびがある。弾力性がある。
対人関係	相手に心を開き、自由に交流できる。 基本的な信頼感や安心感がある。
同一性	社会的に肯定される役割への自覚と責任感をもっている。

引用文献（一部改変） ・前田 重治「図説 臨床精神分析学」p 56 誠信書房 1985

・馬場 謙一「自我機能の発達と病態化の研究（その1）

自我機能の測定尺度の開発」 pp1-10 放送大学研究年報 NO.18（2000）

新年度からの学生相談室

令和 8 年度から学習院大学は学習院女子大学と統合し、2 キャンパスに跨った大学になります。これに伴い、学生相談室も目白キャンパス・戸山キャンパスの 2 キャンパス体制へと移行し、以下のような体制になります。

目白キャンパス(法・経・文・理・国社の 5 学部・研究科に在籍する学生、院生が利用可能です)

相談受付時間: 月～金 10:00～17:00(お昼休み 12:00～13:00)

土 10:00～12:30

場所 : 中央教育研究棟 2 階

電話番号 : 03-5992-1062

戸山キャンパス(国際文化交流学部・研究科に在籍する学生、院生が利用可能です)

相談受付時間: 月・水・金 10:00～17:00(お昼休み 12:00～13:00)

場所 : 4 号館 1 階

電話番号 : 4 月から開室の為、利用希望者は 4 月 1 日以降に下記 HP 等をご確認ください。

※ご相談の際には**在籍する学部・研究科があるキャンパスの学生相談室**をご利用ください。

また、現在公開している学生相談室の HP も、大学公式 HP 学生相談室のページに移行します。2026 年 4 月 1 日以降は、下記のウェブページから学生相談室の情報をご参照ください。



大学公式 HP 学生相談室のページ