

もうすぐ 2019 年が終わりますね。皆さんにとってはどんな一年でしたか？年末年始はゆっくりして、後期のラストスパート、頑張ってください。



深遠そうに見えて全くそんなことはない未完成狂騒曲

福祉心理学科准教授 眞嶋 良全

筆者には、この原稿を含め〆切の近い未完成の仕事が少なくとも 10 はある（精神衛生上良くなさそうなので、カウントするのは止めてしまった）。さて、未完成、と聞いて皆さんは何を思い起こすだろうか？作曲者が未完のまま世を去ったシューベルトの交響曲第 7 番、あるいは城主が他界して未完成のまま工事が終わったノイシュバンシュタイン城だろうか（永らく未完建造物の筆頭であったサグラダ・ファミリアは、完成までついに 10 年をきったようである）。あるいは、まだ未完了と決まったわけではないが、なかなか終わりの見えないものを思い浮かべる人もいるだろう（漫画の例ばかりで恐縮だが、筆者は、松本零士の銀河鉄道 999*、永野護のファイブスター物語、三浦建太郎のベルセルクあたりがきちんと完結するかどうかを心配している）。

一方で、自分なりのライフワークを挙げる人もいるかもしれない。特定のテーマを生涯追求し続ける研究者などはその良い例だろう。なお、筆者のライフワークは日々変化するのだが、結局平均への回帰よろしく概ね同じようなところへ戻ってきてしまう（笑）。また、一つの道を追求し続ける職人や芸事を極めようとする人も、ある意味ライフワークを持っていると言えそうだし、そこまでではなくても、ずっと何かにこだわりを持ち続ける人も少なくないだろう。

さて、この未完にまつわる心理現象として、ツァイガルニク効果がある。完了した仕事よりも途中で妨害された未完了の仕事の方が、その詳細をよく覚えているという現象であり、発見者のブルーマ・ツァイガルニクにちなんで名付けられている。基本的には記憶現象だが、関連して、完了した行為に対して（やっちゃった）よりも、未完了の行為に対して感じる後悔（やっときゃよかった）の方が、長いこと心に留まり続けることも研究から分かっている。つまり、人は終わったことをグダグダ悩む以上に、終わっていないことについてあれこれ想像をめぐらして悶々とするのである。どうもこれは、未完了状態を起点とした将来の可能性が無限にあり続けることが理由であるらしい。

別にここからありがたい人生訓を引きだそうなどという気は毛頭無い。ただ、未完成のタスクを常に抱えながら生活している人は、裏を返せば、終わらないという悶々とした気分とともに生きていることになり、その意味では、未完というストレスフルな状況にうまく対処する術を知らず知らずのうちに身につけているのかなあなどと思わなくもない。あるいは、何かを追い続けること自体が良い効果をもたらすということもあるかもしれない。知らんけど。

とりあえず、永年の悶々とした気分の一つを晴らすため、12 月公開のスターウォーズの ep.9 を見に行くこととしよう。

注)* 本稿を執筆しているさなかに、イタリアで病院に緊急搬送されたというニュースに接したが、無事快方に向かったとのこととで安堵した。





ついついやりすぎてしまう…『ゲーム障害』を知っていますか？

ゲームで遊んでいると、想定より長く遊んでしまい、やるべきことが後回しになってしまうことがあります。数回であれば問題ありませんが、日常生活に影響が出たり、健康を損なってしまったりすることがあれば、ゲームへの依存が高まっているのかもしれない。

2019年5月、世界保健機関（WHO）が「ゲーム障害」を新たな国際疾病分類として認定しました。ゲームの時間をコントロールできない、生活の関心事や日々の活動よりゲームを優先する、悪影響があるとわかっているにもかかわらずゲームをし続けてしまうか増えてしまうといった症状が一年以上継続すること（症状が重い場合は一年未満でも該当）をいいます。

本来は楽しみやりフレッシュのためのゲームですが、多様化するゲームとうまく付き合う必要があるでしょう。もしゲーム時間をコントロールできないようであれば、一度学生相談室までご相談ください。



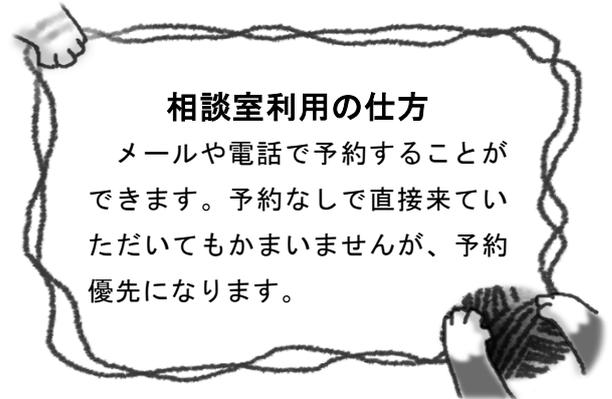
開室時間のお知らせ

学生相談室は、月～金曜日（9時～17時）に開室しています。但し、1月30日～3月30日は春季休業期間のため、開室時間は10時～17時になりますのでご注意ください。

詳細は、学生相談室前の掲示板でご確認ください。

相談室利用の仕方

メールや電話で予約することができます。予約なしで直接来ていただいてもかまいませんが、予約優先になります。



精神科医による相談

本学教授の田辺等先生（精神科医）による心の健康相談を行なっています。精神医学的な立場からアドバイスを受けたい方はご利用ください。面接希望の方は学生相談室スタッフに声をかけてください。

◇◇ 今後の実施予定 ◇◇

12月11・24日、1月8・16日

時間：13：00～15：00

相談スタッフ

なかや し の (月～金 担当)
中谷 紫乃
あべ み き (月・火・木 担当)
安部 美紀
かなざわ た き こ (金 担当)
金澤 多希子
みたに あい (水 担当)
三谷 愛

※全員、臨床心理士です

《 編集後記 》

4月から勤務しています。苗をいい加減に植えていくこと、特に放っておいても育つ地植えが好きです。学生相談室も植物がたくさんあり、落ち着ける空間です。その上、温かい飲み物もあります（セルフサービスですが）。ぜひ一度のぞきにいらしてください。（三）

〒004-8631

札幌市厚別区大谷地西2-3-1

北星学園大学 北星学園大学短期大学部

学生相談室

直通Tel 011-891-3929

メール gakuseisoudan@hokusei.ac.jp

