

後期が始まって約2ヶ月が立ちました。秋も深まり、木々の葉がさまざまに色づく美しい季節ですね。食欲の秋というようにおいしい物もたくさんあります。

その一方で、秋はどこかもの寂しかったり、落ち込みがちになったり、人恋しくなる季節だったりしますよね。“人と一緒にいたい!”のに、“人といるのがしんどいな・・・” そう感じることはありませんか??



人間関係って難しい・・・

こころの相談室を訪れる学生さんは、さまざまな悩みを抱えています。でも、多くの方にみられるのはやはり「対人関係上の悩み」。特定の人との関係の悩みはもちろん、グループでの自分のあり方を悩むという話もよく聞きます。

グループにおいて「空気を読んで絶妙なコメントができる」「うまく人をいじれること・いじられること」といったあり方にコミュニケーション上価値づけられる傾向がみられます。また、グループ内での「キャラ」を演じ続けることで居場所を得ること、はみださないように細心の注意を払いながらSNSを駆使し、つながりを確保し続けることなど、常に対人関係に気を使い、ホッと一息つく間もないという状況があるようです。

そんな中、テンポのいい会話が苦手な「自分はコミュ障かもしれない」と落ち込んだり、「自分はこんなキャラじゃないのに降りるに降りられない」と悩んだり、SNS上のトラブル等で大きくこころが乱されてしまったりと、人と関わるのが苦しくない相談室に来られる学生さんも少なくありません。

「一人になるのは怖いけれど、グループでいるとつぶれてしまいそう。」そんな葛藤で動けなくなってしまうこともあるでしょう。

まずは自分探しから

大学時代は自立に向けた大切な時期です。自立にもいろいろありますが、一つには「自分らしさ」を確立することがあります。

自分に影響を与えてきた価値観などを見直し、自分で「これがいい!」を選び取っていくこと。「もしかしたらひとりでいたほうが自分は楽かも」「自分の居場所はここだ」などなど、自分を見直す過程ではいろいろな発見があるはずです。

「自分では自分のことがよくわからない・・・」という人は、「こころの相談室」を利用するのも一つの方法としてお勧めです。

紅葉は、葉の持つ成分と周囲の環境の相互作用によって色そのものや発色の仕方が変わるそうです。それは人も同じ。周囲との関わりを通して、美しく表現できる自分色を見つけてくださいね!

こころの相談室予約方法

- 1) ポータルサイトから web 予約可能です
- 2) お電話で 深草総合受付 (075) 645-5777
- 3) 直接申し込み 各学舎のこころの相談室にて

(参考文献)

- 齋藤環 (2016) 「承認をめぐる病」
 館直彦 (2013) 「ウイニコットを学ぶ」



「一人の時間も大切に♪」

人との関係に疲れたら、一人の時間を作ることもお勧めですよ。一人になって考える、自分と向き合ってみる。読書の秋というように、本を読むのもいいかもしれませんね☆

「不安なく一人を楽しめる」というのは、情緒発達の成熟度を示す指標のひとつで、大人になるために実は大切なことなんです。

