

今回は、「孤独」についてお話ししたいと思います。孤独は、一人ぼっちの状態、誰ともつながっていないような感覚です。近年、スマートフォンの普及により、いつでも誰かとつながれるようになりしました。私達は孤独をあまり感じずに済むようになったのでしょうか。学生さんは特に、SNSで頻繁にコミュニケーションをとることが当たり前になっ

ています。孤独を回避しやすくなっていると言えませんが、学生さんは孤独を感じていないわけではありません。SNSでつながっていても孤独を感じていることがあります。大人の私達にとっても、孤独は辛く避

学生相談室

だより **103**

カウンセラー 油谷理歌

ることで、他者との信頼関係を深めていくことができます。

しかし、孤独感が強すぎると、対人場面で不安を抱きやすく、対人関係を避ける傾向があります。誰かに相談したり、助けを求めたりする機会も減ってしまい、孤独の悪循環から抜け出せなくなってしまう。そんな時には、ご家族や友人など、周りのサポートを受けることが必要です。安心して話せる居場所をどこかに作る事が大事です。学生相談室もその一つであって欲しいと考えています。

相談室では、面接室の他にフリースペースを設けています。フリースペースは、それぞれが自由に一人の時間を過ごせる場になっています。そして時に、イベントを催し、皆で食事をしたり会話を楽しんだりする場にもなります。相談室は、孤独に向き合う場所であり、孤独に寄り添う場所でもあります。お子さんがそんな場所を必要としているときには、ぜひ学生相談室をご紹介ください。