

春の日差しがあたたかく感じられる季節になりました。

大学キャンパスでは新たに入学・進級した学生さん達が皆それぞれに少しずつ大人の顔をもつようになっていきます。

では、ここが大人になるとはどのようなことなのでしょう。

考え方のひとつとして、「一人でいられる能力」をもつことが心理的に成熟した大人の目安

になるという立場があります。それは、一人

ぼっちに耐えるという意味合いではなく、他人との関係の中にあり

ながら、自分という独立した個として一人で

あり続ける能力です。

大学生活では、自分で履修計画を立て、自

分の責任で一日の行動を決める自由が大きくなる分、いつでも仲の

良い友達と一緒に行動できるとは限らなくなります。そこで一人で

いられる能力が問われてきます。たとえば、携帯メールに半日友達

から連絡が入らなくても不安にならずにいられるか、スケジュール

帳に友達と会う約束が入っていないくても自分の自由な時間を楽しめ

るか、などの場面です。

もちろん、人と一緒にいるのが好きで、それを楽しめるのは健康

なことです。しかし、いつでも誰かと一緒にいないと不安で取り残

されたような、見捨てられたような気持ちになるとしたら、自分一

人の時間を享受することは難しくなります。

一人でいられる能力は乳幼児期にはじまり、他人と一

緒にいながら、しかも自分自身になりきる体

験を重ねて獲得されます。カウンセリングで

もそれを目標とすることがあります。人のこ

ころの成長は、安心できる人間関係の中で自

分自身になりきれた時に初めてそのささやか

な一歩が生じるものだからです。

学生相談では、来談した学生さんと一緒に試行錯誤しつつ、他人

との関わりの中にありながら、より自分らしく自由にいられるあり

方を探すお手伝いもしています。ご本人だけでなく、ご家族からの

相談もお受けします。どうぞお気軽にご利用ください。

学 生 相 談 室

だ よ り 60

カウンセラー 松平 友見