

いつも本学学生の皆さんに温かいご支援がありがとうございます。ようやく制限のないキャンパスライフが戻ってきました。コロナ禍では家が生活の中心となり家族以外の対人関係が希薄になりがちでしたが、学生の皆さんは今再び人と触れ合いながら学ぶ生活を取り戻しています。ご家族の生活はどのように変化したでしょうか。

お子さんが大学生の時期は、お子さんのより一層の成長と自立に向けて親の役割や親子関係を調整する時期でもあります。サポートやアドバイスは提供しつつもお子さんの個人としての考えを尊重し、お子さんが自身自身の能力や選択を信じられるように関わることによって、自立を後押しすることが重要になります。家族としては徐々に大人同士の関係へと移行します。

しかしお子さんを見てみると、希望が見えにくいこの時代にしつかりやってくれるのかと心配が先立つて、お子さんの考えを聞く以前にあれこれ指図してしま

学 生 相 談 室

だ よ り **122**

カウンセラー 奥野 光

ったりするかもしれません。お子さんは自分よりもっと自由に生きていくように見えてきて、内心の後悔やイライラを感情的にぶつけてしまうかもしれません。こんなとき、親子の距離は近くなりすぎています。一歩引いて、誰かに聞いてもらったり気分転換したりして、自分の感じている気持ちを大切に扱ってください。

お子さんが大学生ということとは、そろそろ定年が見えてきたり、介護が始まったり、働き方や生き方を見直す必要を感じたりと、実は人生全般に関する迷いや悩みが深まる時期でもあります。

今の生活環境には、自分のことを話せる相手や、居心地のよいコミュニティがあるでしょうか。仕事でもプライベートでも、専門の相談機関や行政の相談窓口でもかまいません。お子さんの卒業までは学生相談室もどうぞ。ご家族自身の頼れるサポーターを見つけてください。大学生のお子さんの巣立ちも応援しやすくなることと思います。