

長いお休みが始まるうとしています。高校までの長期休みは宿題や部活に追われていた人も多いですが、大学生の長期休みはこれまでもよりも自由に過ごすことができます。貴重な時間です。ですが、自由な時間を過ごすというのは案外難しいものです。ある程度決められた生活をこなすほうが楽に感じることさえあります。夏休み明けに学生さんにお会いすると、いい時間を過ごしフル充電して秋学期を迎える人や、何をしてもいいかわからないまま気づいたら休みが終わっていたと悔いる人、忙しくしすぎたのか既に疲れ果てた状態で新学期をスタートする人など様々な表情が見られます。正しい

時間の過ごし方が明確にあるわけではないので、一人ひとりが自分に合った時間の使い方を見つけていく必要があります。

一度完全に“電源オフ”の状態にしてとことん休んだほうがしつかりと休息できるタイプの人もいますが、人によっては休み明けに再び“電源オン”にするのがかえ

学 生 相 談 室

だ よ り **129**

カウンセラー 小野田奈穂

つてしんどくなってしまう場合があります。そのような人は、完全に“電源オフ”にせずにある程度コンスタントに稼働させ続ける工夫ができると、適度に休息もしつつ休み明けの復帰も楽になります。大学生になってはじめて自由に過ごせるお休みを手にする学生さんも多く、どう過ごせばよいのかと自由だからこそ出てくる悩みを耳にします。大学生の間に、自分に合った上手な休み方をじっくり模索してつくっていただくことは、今後社会に出て多忙な日々を送る際の支えになるだろうと思います。

お子さんにとっての心地よい休み方が、ご家族のスタイルとは全く違い、もっとこうしたらよいのにともどかしく感じられることもあるかもしれません。相談室では、お子さん自身からの相談はもちろんですが、ご家族からの相談もお待ちしています。お子さんをどうサポートしていくことができそうか一緒に考えていけたらと思っています。