

大学生の生活を見てみると、「なぜそんなことをしたの?」と思う場面がありませんか。そんな行動を、私たちはどのように見ることができのでしょうか。連絡がすぐに返ってこない、急に進路を変え、夜型になる、必要な手続きが滞る…。間近で見て心配が募ると、私たちはつい「良くない」「普通はこうでしょ」と注意したくなるかもしれない。これは社会の規範を基準にした見方です。心理学的な説明を使って「うつなので」「自己管理が難しいのかも」と理解しようとする見方もあります。そのような見方は背景の理解に役立つこともありますが、ラベルが先に立つと、その人がラベル通りの存在に見えてきてしまう(そうとしか見えなくなってしまう)おそれがあります。そこで、もう一つの見方として「目的のある行動」と見る方法があります。何かをしようとしているのだと捉えるのです。この見方をとると、一般的に望ましくない行動や理解しづらい行動であっ

学生相談室

だより **131**

カウンセラー 奥野 光

ても、「この人は何をしようとしていたのだろうか?」「何のためにそうしたのだろうか?」と、好奇心をもって知ろうとすることができます。たとえば、返信がすぐに来ないのは「関係を断とうとしている」のではなく、「失敗しないよう慎重に言葉を探している」のかも知れません。夜型の背景に「自分のペースで集中したい」という意図が隠れている可能性もあります。

ここで大切なのは、想像で決めつけず、本人に聞いてみることです。「そうすることにしたのにはどんな気持ちがあつたの?」「うまくいかなかったとしても、本当はどうなることを望んでいたの?」と、否定も批判もせずシンプルに聞いてみると、意図や価値観、願いを伝えてくれるかもしれません。目的や願い、大切にしていないことを通して相手を知ろうとする姿勢は、大変なときにも、大切な人としてしっかり話し合える、助け合う上で力になってくれるのではないのでしょうか。