

## 友人関係の悩みを自分の成長に

大学生は、自分とは何かを探す時期にあたります。大学生活では、ゼミやアルバイト、サークルなどで人間関係が広がっていき、これまで以上に家族以外の人との繋がりが重要になってきます。多くの人と出会い、友人関係の難しさを経験しますが、そのことが自分とは何かを見つける鍵になります。そのような友人関係での悩みへの考え方をいくつかお伝えします。悩んだ時の解決のヒントにしてもらえたらと思います。

### 友達との間に何となく距離を感じる

この悩みは言い換えると、「自分は友達ともっと親しくなりたいけど、何となく親しさを感じられない」ということになるでしょう。親しさは目に見えないから難しいですね。日常生活の違和感（例えば LINE の返信が遅い、挨拶がそっけない）から不安になり、つつい悪い方向に考えてしまうことがあるかもしれません。そういう時には少し立ち止まって客観的に考えてみてください。案外「なーんだ」ということになることも多いと思います。

相手との違いを「距離がある」と感じる場合には、相容れない部分も大事な友人の一部として受け止めてみてください。相手の価値観、考え方を参考にすることは、自分の心の幅を広げることにもつながるでしょう。これは友人関係だけでなく、恋愛関係にも共通しています。

### 自分らしさが出せない

場面によって自分の振る舞い方が変わるのはいくらか自然なことです。大学生はぐっと人間関係が広がるので、いつも自分らしくいられる訳ではないですし、むしろ環境や状況によって変えられることは好ましいことでもあります。自分らしさを出せそうな人を見つけて、少しずつ自分らしくいられる関係や居場所を作っていくと良いのではないのでしょうか。

### コロナの影響

今までのように友人を作ったり、友人と過ごしたりすることが難しくなりました。これまで通りにいかなくても焦らず、大学内だけでなく、友人とのつながりを持ってください。

悩みの解決方法がなかなか見つからない時には学生相談室を利用してください。一緒に考えていきましょう。  
(学生相談室相談員 三谷)



## お酒との付き合い方



大学生で定期的に飲酒している人は1割で、習慣的に飲んでいる人は多くないそうです。ですので、皆さんに気を付けてほしいのは、短時間に飲むお酒の量です。短時間に多量のアルコールを摂取することを「ビンジ飲酒 (binge drink)」と言います。「ビンジ飲酒」は転倒などのケガ、ケンカによる外傷のリスクを高めます。

どれくらいアルコールを摂取するとビンジ飲酒にあたるかというと、2時間で男性なら50g、女性なら40gとされています。オンライン飲み会では知らず知らずのうちに飲酒量が増えてしまう人もいます。以下にどんなお酒にどれくらいアルコールが含まれているかあげましたので、自分のお酒の飲み方を見直してみてください。

＜アルコール 20g の酒類の例＞

ビール (ALc.5%) 500ml、ワイン (ALc.12%) 200ml、チューハイ (ALc.7%) 350ml



(参考：吉本尚「大学生を含む若者の飲酒の課題と対策」)

### 利用方法

#### ① 対面による相談

現在は予約制になっています。メールもしくは電話で予約してください。

#### ② 電話による相談

予約優先ですが、空いていればその場で予約をお受けします。

### 開室時間

月～金曜日の9時～17時に開室しています。ただし、8月8日～9月12日は夏季休業期間のため、開室時間は10時～17時になりますのでご注意ください。

\*感染拡大状況等により利用方法や開室時間が変更になる場合があります。利用の際には Campus Guide Web 学生相談室カレンダーをご確認ください。

### 精神科医による「心の健康相談」

本学教授の田辺等先生（精神科医）による「心の健康相談」を月2回行なっています。精神医学的な立場からアドバイスを受けたい方はご利用ください。3日前までの事前予約制です。電話かメールでご予約ください。

#### ◇ 今後の予定 ◇

7月12日・26日、8月4日

◇ 時間：13:00～15:00◇  
8月4日のみ 10:00～12:00

### 相談スタッフ

なかや しの (月～金 担当)  
あべ みき (月・火・木 担当)  
かなざわ たきこ (金 担当)  
みたに あい (水 担当)

※全員、臨床心理士です

### ～編集後記～

コラムを書きながら、自分の大学時代を振り返っていました。友人に刺激を受けたり、圧倒されたりしながら、一人になると「自分らしさ」が曖昧で不安になっていたことを思い出しました。そしてまたそれを支えてくれたのも友人で、今は滅多に会えませんが、心の中で支え続けてくれています。相手がどう思っているかはわかりませんが・・・(三)

〒004-8631

札幌市厚別区大谷地西 2-3-1

北星学園大学 北星学園大学短期大学部  
学生相談室

直通TEL 011-891-3929

メール gakuseisoudan@hokusei.ac.jp