

夏休みが終わりました。大学生活再開です。気持ちを切り替え、生活リズムを整えて、後期を充実した時間にしていきましょう。



成人になるって!?

文学部心理・応用コミュニケーション学科 教授 石川悟

今年の4月、大きな出来事がありました。そう、「成人」が急に増えたのです。大谷地のキャンパスに通ってくる皆さん誰もが成人になりました(なっちゃいました)。ところで「成人」ってなんでしたっけ? 「成人」になる、ってどういうことでしょうか?

心コミ学科1年生の授業でちょうどこの話題を扱ったことがありました。「選挙権を持ち政治に参加できる」、「消費者としての自覚を持つ」、「自立/自律する」、などなどいろんな「成人」について考えが出きました。でも詳しく話を聞いていくと、「成人」になった実感はぜんぜんないようなのです。確かに、大学に入ったとたん、あるいは2年生になったとたん「皆さん、今日から成人です!」って言われても、「え?!」、「う〜ん」となるしかないかもしれません。

「成人」になることには、そのときまでに身に付けておくべきこと(特に「契約上の責任」は大切です。安易な契約、約束に要注意!)と、時間をかけて少しずつ手に入れていくもの、の両方がありそうです。「自立/自律する」なんかは時間が欲しくなります。ところで、この「自立/自律」も「成人」になるのと同じように良く分からないもののような気がします。「自立」と「自律」では意味がちょっと違うので、ここでは「自立」に絞ってみます(あ、「経済的自立」はわかりやすいのでここでは省きますね)。個人の責任が過剰に強調される現在の世の中で過ごしていると、「自立」とは、自分でなんでもできる、自分独りで判断できること、と考えるかもしれません。こんなふうな「自立」、憧れます。もう一つ、もうちょっと違った「自立」もあります。それは、自分が誰かと一緒に立つ「自立」です。

どちらの「自立」も、自分が得意なこと、できることと、苦手なこと、やりにくいこと、できないことに自身が気づくことが大切です。自分が得意なこと、できることはもちろん、できないことにも頑張って取り組むと、自分のできることが拡がり、1つ目の「自立」に近づきます。でも、「できた方がいいのはわかるけど、できない…」といった状況になったりもします。できないことに囲まれてその場で動けなくなるかもしれません。そんなときは、誰かに「頼る力/頼れる力」の出番です。できないこと、弱い部分を認めるにはちょっと勇気が必要です。それを誰かに伝えるにはもっと勇気がいるかもしれません(「自分が困ってる」ことを誰かに知られるのは怖いでもんね)。相手を信頼し頼りながら(でも、期待しすぎないで)、その相手と一緒に少しずつ進んでいく。こんな「頼る力/頼れる力」を手に入れることが2つ目の「自立」へ繋がります。

「成人」を迎えた皆さん、それぞれの「自立/自律」のかたちを是非見つけましょう!

(「助けて」って伝えられる人がそばにいないときは、ぜひ相談室に遊びに行ってみましょう。あなたの「困った」と一緒に向き合ってくれる心強いスタッフが待っています!!)





セルフ・コンパッション～辛い時に自分を支えるために～

私たちは誰でも、失敗したり、自分の弱さに直面したり、病気、災害といったストレスフルな出来事に遭遇したりするものですが、そのような状況は時に自己批判や孤立感を強め、抑うつなど精神的な不調を引き起こすことがあります。そこで、困難な状況下でも精神的健康を維持し、事態を乗り越える助けになると考えられているのがセルフ・コンパッションです。セルフ・コンパッションとは、自分への思いやりとか慈しみという意味です。セルフ・コンパッションは、「自分への優しさ」（辛いことがあった時に、自己批判を強めるより自分にサポーターになる）・「共通の人間性の認識」（人間は完璧ではなく、自分も人も間違いや欠点があるとの認識を持つ）・「マインドフルネス」（今、自分が感じていることを良い悪いなどと判断せずそのままに捉える）という3つの要素を含んでいます。

自分に対する思いやりや慈しみを持つということは、決して自分への甘やかしや自己憐憫、問題から目を背けることではありません。自分の良いところや弱点、感じている苦痛などをありのままに受け入れ、その苦痛を和らげて幸せになりたいと願う、自分との肯定的な関わり方なのです。

やってみよう、『慈悲の瞑想』^④ 自分にとって大切な人を思い浮かべ、「あなたが安全でありますように」「あなたが幸せでありますように」「あなたが健康でありますように」「あなたの苦しみがなくなりますように」と心の中で優しく何度か繰り返す。次に、「私が～」と自分に向けて優しく繰り返す。



◆ 利用方法

原則、対面による相談を予約制で受け付けています。メールまたは電話でご予約ください。

◆ 開室時間

平日9時～17時



◆ 相談スタッフ

なかや 中谷	しの 紫乃	(火～金 担当)
あべ 安部	みき 美紀	(月・火・木 担当)
みたに 三谷	あい 愛	(水・金 担当)

～オープンスペースがあります～

学生相談室内には、静かにリラックスして過ごすための場所があります。相談がなくても利用できます。一人掛けの椅子席や個室もありますので、大学内の居場所の一つとしてお気軽にご利用ください。



★感染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。

ポータルサイト(n☆star)より、「施設・学生支援」→「学生相談室」のトップページ「学生相談室カレンダー」を確認のうえ、ご利用ください。

精神科医による心の健康相談

月2回、精神科医師の田辺等先生による心の健康相談を実施しています。精神医学的な立場からアドバイスを受けたいという方は、是非ご利用ください。前日までに電話かメールで、学生相談室にお申し込みください。

～後期の予定～

9/21、10/5、10/26、
11/2、11/16、11/30、
12/7、12/21、1/11、
1/18
*10:00～12:00



《編集後記》

秋の気配が感じられる季節になりました。これからしばらくは過ごしやすい気候になりますね。ちょっと自然を感じられるような場所をゆっくりと散歩して、深く呼吸してみるだけでも良い気分転換になるのではないのでしょうか。(安)



〒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