

学生相談室便り

2021年6月  第44号



人を頼るチカラ

学生相談室 カウンセラー 鈴木 雅子

コロナ禍2年目の夏を迎えました。緊急事態宣言により、再び遠隔授業中心となり、課外活動が制限され、キャンパス内はひっそりとしています。移動の労力が減り、自分のペースで受けられる遠隔授業ならではの利点はあるものの、友達との出会い、ちょっとしたおしゃべりや課題についての情報交換もなく、日々淡々と授業を受け、課題をこなす生活は、思い描くキャンパスライフとはかけ離れたものでしょう。思い通りにいかないことや先行きが見えないことに、大きなストレスを感じるのも無理のないことです。

ストレスは外界からのさまざまな刺激によって引き起こされます。コロナ禍や病気、試験、失恋などはストレス源（ストレッサー）として認識されやすいですが、実は進学や就職といった一見喜ばしい出来事もストレッサーになり得ます。とすると、ストレスは生活のあらゆる場面に潜んでいることになり、避けて通ることはできなさそうです。一方で、ストレスは必ずしもマイナスの面ばかりではなく、乗り越えることで成長の糧となり得るとも言われています。ストレスから必要以上にダメージを受けたり、人間関係や学業を妨げるものにならないように、適切に対処する方法を身につけながら、上手く付き合っていきたいですね。

人はストレスにさらされると、腹痛、肩こりがひどくなるといった「身体」反応が生じたり、気分が落ち込んだりイライラしやすくなるなど「心」に影響が出たり、遅刻やミスが増えるなど「行動」に反応が現れたりすることがあります。自分がどのような時にストレスを感じ、その時にどうなりやすいのかを知っておくことはストレスに対処する上で重要です。

さて、ストレスへの対処として、みなさんはどのような方法を思い浮かべるでしょうか。真正面から向き合う、好きな動画を見たり音楽を聞いたりする（気分転換）、愚痴ってみる、とにかく寝る（休養）、目の前のことだけに集中する、時が熟すのを待つなど。こうしたストレスへの対処法の一つに、必要な時に他者にしっかりと頼むということも含まれます。これまで自立できるように教育を受け、「大学生なのだから」と周囲からも自立を期待され、みなさん自身もそうあろうとする中、他者に頼むというのは、自立とは相反するネガティブなことのように感じられるかもしれません。確かに、相手に全ての責任を委ね、寄りかかるような依存は成長にはつながりませんが、他者に信頼感をもち、必要に応じて他者からの援助を得て、困難を乗り越えていくことは、社会を生きていく上で大切です。困った時に一人で抱え込み、うずくまってしまうのではなく、周囲の友人や親、教員やカウンセラーなどに支援を求めることは、自立する上で必要な能力と言えるのです。

必要な時に頼れるリストの一つに、学生相談室を加えていただけたらと思います。誰かに相談することで、それまでとは違った視点から物事を捉えるきっかけが得られるかもしれません。困難だと思っていたことに、実は自分を成長させてくれる側面があることに気づくかもしれません。学生相談室はみなさんが豊かな学びと温かい交流に満ちた学生生活を送られること、そしてその中で遭遇するであろうさまざまなストレスに、適切に対処する力を身につけていかれることを願っています。

専用予約フォームのアドレス(URL) → <https://secure.sugiyama-u.ac.jp/forms/soudanyoyaku/>

学生相談室便りは、学生相談室のホームページからも見ることができます。

アドレス(URL) <http://www.sugiyama-u.ac.jp/univ/campus/health/counseling/>

