



## 学生相談室だより No.18

新入生の皆さまご入学おめでとうございます。

在校生の皆さまも新たな年度のスタートですね。

今回は「**充実したひとり**」「**しっとりした孤独**」の大切さについてご紹介します。

ひとりの時間を有意義に活用すると本来の自分に戻っていく

ひとりである事、孤独であることは深い自己変容に至る入り口

今の時代、ひとりでいようとすると、世間の批判や風当たりは強くなるばかり

あいつはひとりだ

友達がいない

ひとりであることはおそろしいことだ

友達ができない人は変な人、みじめな人

そんな価値が独り歩きして

「いつも自分をぐっと我慢して、

自分を抑え楽しくもない会話に楽しいふりをして

へらへら笑って付き合ってきた

ひとりぼっちになると孤立して悪口ささやかれるから

我慢してきたけどもう限界...」

「**自分でも自分の事がわからない**」

そしてこんな想いでいる人は少なくないってこと

『みんな同じ』って？

みんなと仲良くできて協力できる人

少しでも目立つと陰口言われたり、仲間外れにされたり

いじめにあったりするから、必死に同じようにふるまう

大人になったら「仕事をし、結婚し、子供を育てる人」になるのがあたりまえ

そうでない人は無言のうちに少数派として孤独に生きる事を余儀なくされてしまう

『ひとりじゃられない症候群』

たえず誰かにくっつくことで安心感を獲得し、

誰ともくっついていない人間をことさら排除しようとする

携帯電話やメールで絶えず友達と

「私たち仲よし」「私たち同じ」を確認しあっていないと落ち着かない



ランチを一緒に食べる友だちがいなくて孤独に耐えられなくなる『ランチメイト症候群』

傷ついた時、ひとりになるのが怖いから、自分が傷つかないように

傷つく前に恋愛相手を変えてしまう**ライト感覚の多重恋愛**

こんな毎日から解放されたらどんなにいいでしょう！  
こんな悩みを抱えてるのは自分ひとりではないってこと。  
そして少しだけ勇気をふりしぼってみませんか？

ひとりになって自分自身の心と深く対話できてこそ  
友人や恋愛相手とも深く対話できるのです

『ゲシュタルトの折り』（フレデリック・パールズ）

わたしはわたしのことをやり、あなたはあなたのことをやる  
わたしはあなたの期待に応えるために、この世にいるわけでない  
あなたはわたしの期待に応えるために、この世にいるわけでない  
あなたはあなた、わたしはわたし

もし偶然にお互いが出会えれば、それは素晴らしい事  
もし出会えなければそれはそれで仕方がない事。

(参考文献//諸富祥彦著『孤独であるためのレッスン』)

カウンセリングは周囲の人の目や世間体ばかりを気にして取り繕っていた“見せかけの自分”から離れてあるがままの自分をとりもどしていく心理的な援助方法です。

「そんなに深い悩みでないのですが…」

「何を話していいかわからないのですが…」 出だしは自由で良いのです。何も準備はいりません。

なんとなく もやもや・むしゃくしゃ…したら、相談室をノックしてみてください。

本当はどうしたいのか？

どうなりたいのか？

自分を取り戻したとき

真の意味で自由を手にし

人生を主体的に生き、人と関わり、  
かけがえのない人との出会いへとつながっていくのです。

私たち相談室のカウンセラーは皆様の応援団です

\*:.....:+° ° °\*:.....:+° ° °\*:.....:+° ° °\*:.....:+°\*:.....:+°\*:.....:+°

学生相談室のご利用について

場 所：3号館 2階

開室時間：月曜日～金曜日 10:00～17:00

授業の無い日、長期休みは変更もあります

掲示板、大学からのメールで確認してください

予 約：相談室に直接電話、メールで予約

空いている時は直接ご来室ください。保健室でも予約できます。

電 話：0225-22-7713（内線2241）

e-mail：[gakuseisodan@isensyu-u.ac.jp](mailto:gakuseisodan@isensyu-u.ac.jp)

（記 学生相談室カウンセラー樋口てい子）

担当

月曜日・水曜日：樋口てい子

火曜日・木曜日：佐伯 里香

金曜日：橋本 睦

