



学生相談室だより

No. 28

R6年4月

学生相談室カウンセラー 佐伯 里花

ようやく日差しも明るくなり、新しい季節がやってきました。入学、進級、おめでとうございます。それぞれの新しい生活の始まりですね。

新生活が始まるこの時期、コミュニケーションを通して、より良い人間関係を持ちたいと考えている人も多いと思います。でも、言葉を話し始めた小さい頃からずっとコミュニケーションを取ってきたはずなのに、なかなかうまく出来ないと感じている人も多いのではないのでしょうか？今回はそのことについて少し、お話ししたいと思います。

コミュニケーションの基本は、「話し手」と「受け手」で成り立っています。でも、「話し手」である「私」が、自分の中にある想いや考えを相手に伝えたいと思った時、自分の中にある言いたいことがはっきりと掴めていない場合、相手に表現するのは難しくなってしまいます。

さて、ここで突然クイズです。自分の気持ちを最もよく知っていて、表現するのが得意なのは誰だと思いますか……？答えは赤ちゃんです。赤ちゃんは言葉を話せないので、泣くこと等を通して自分を伝えようとします。その時、お母さんに忖度して「お腹空いたけど、夜中だから我慢しよう。」などと考える赤ちゃんはいません。いつも全力で、その時の自分をそのまま表現します。そう、皆さんもそうだったはずですよ。

でも、成長する中で、「こういうことを言うと嫌な顔をされる。怒られる。」「〇〇に嫌われる。」などといった経験を通して、自分をそのまま表現することが難しくなっていきます。表現することを制限していると、経験も少なくなってしまうので、ますます表現することができなくなっていきます。そして、もっと困ったことに、そもそも自分はどう感じているのか、どう考えているのかということにも鈍感になっていきます。自分で自分がわからなくなってしまい、適当に周りに合わせることしかできなくなってしまうのです。もちろん、自分中心に考え、なんでもかんでも表現してしまっただけでは、これはこれでいい人間関係は作れないでしょうが、自分が感じていること、考えていることがわからなければ、それ以前の問題になってしまいます。

相談室で話していると、「自分で自分がよくわからない。」といった人たちが増えているように感じます。自分で考えていることがわからなければ、伝えられないのは当たり前ですよ。皆さんはどうですか？自分の想いや考え等を、しっかり感じる事ができているのでしょうか？

<ウラへ>

自分を知るヒントの一つとして、日常の中の違和感を感じてみるというやり方があります。「ん？なんかしっくりこない。」「胸がザワザワしている。」など、頭からだけではない、身体からのメッセージに耳を傾けてみましょう。そうすると、「ああ、このことが納得できなかったのだな。」「あの人のあの言葉が気になっているのか。」など、はっきり見えていなかったことに気づくことがあります。

また、Iメッセージ（私を主語にする文章）で考えることも助けになります。例えば、「どうしよう。」→「私はどうしたらいいか迷っている。」「早くして。」→「私はあなたに早くして欲しいと思っている。」などなど。自分の気持ちがわかることで、表現の仕方にも変化がおき、相手に伝わりやすくなっていきます。

こういったことも含め相談室では、皆さん一人ひとりのこころと身体からの声を聴きながら、自分の声に気づき、自分で考え、選択し、決定していくためのお手伝いをしていきます。周りが求めることではなく、自分が求めることを選択していくことは、自分の人生を自分で決めていくことにつながっていきます。

毎日の生活の中での言葉にならないモヤモヤ、漠然とした不安、友達や先生との関係、親との関係、ジェンダーの悩みなどなど、どんな小さなことでも大丈夫です。もし、気になることがあったら、いつでもドアを叩いてください。

○場所 3号館 2階

○開室時間 月曜日～金曜日 10時～17時

（日によっては変更もありますので、大学からのメールで確認してください。）

○担当者 月曜・水曜 樋口 てい子

 火曜・木曜 佐伯 里花

 * 金曜日は学生保健支援センターにお越し下さい。

～予約は直接相談室に電話、メールでお願いします。学生保健支援センターでも予約できます。

予約が入っていない場合には、直接相談室においで頂いても大丈夫です。～

☎ 0225-22-7713 （内線 2241）

Email: gakuseisodan@isenshu-u.ac.jp

皆さんの来室を、心からお待ちしております。

（記 佐伯 里花）