



## 学生相談室便り

NO.30

学生相談室カウンセラー

佐伯 里花

ようやく、吹く風も気持ちいいと感じられるような季節になってきました。みなさんは、いま、どんな感じがしているでしょうか？新しいことが始まる、ワクワクドキドキな感じでしょうか？それとも、ちょっと不安な気持ちでしょうか？

新しいことが始まる時、期待と共に不安な気持ちを感じることはよくあることです。これまでとは違う、未知のことに向かうことに不安を感じるのは、人間として当たり前の感覚だからです。ですから、「自分が弱いからだ。」とか、「こんな風に感じているのは自分だけに違いない。」などと、自分を否定することはないのです。「そっかあ、自分はこんなことが不安なんだな。」と、否定することなく、そのままを受け止めてあげましょう。それだけで、気持ちが軽くなる自分を感じることもできます。

さて、そういった不安な気持ちには、人との関係での悩みが関わっていることが多いと感じています。皆さんはどうでしょう？「人との関係を考えた時、どんな関係性が理想的だと思う？」と尋ねたとき、「波風が立たず、相手とぶつからないような関係。」と答える人が多いのですが、本当にこれは「いい関係」と言えるのでしょうか？人との関係の中で、1つも意見に食い違いが起きない関係なんて、あり得るのでしょうか？

そもそも、世の中には、自分と全て同じように感じ、同じように考える人間はいません。人はそれぞれが、独自性を持った生き物なのですから。でも、相手とぶつかることが怖くて、自分の気持ちをいつも抑えていたとしたらどうでしょう？相手とぶつかることは無くなるかもしれませんが、ちょっと想像しただけでも苦しくなってきませんか？いつも自分の気持ちを飲み込んでばかりいると、「なぜ自分ばかり我慢しなければいけないんだろう？」と爆発してしまうこともあるかもしれません。

(相手からの提案)この映画観に行かない？→(自分の考え)う～ん、〇〇の方がいいけど・・・。

↓

それについて考え、自分の気持ちを確認

↓(やっぱり向こうの言う通りはキツいな)

自分の気持ちを相手に伝える

↓(自分は〇〇の方がいいんだけど)

合意しなかった場合は、話し合っすり合わせる。

\*この時、いつでも自分の考えを相手に伝えなければいけない訳ではありません。

今回は、相手の考えの通りにしようと感じたときには、それを選ぶこともできます。

(例えば上記の例の場合、本当は〇〇の方がいいけど、この前は相手が自分の観たいものを一緒に観てくれたから、今回は相手の観たいものにしよう・・・など)

こういう流れで決定していくことができると、我慢していると感じることは少なくなります。

さて、ここまで考えてきた時、相手に NO を言うことは悪いことだと感じますか？実は、NO とは、相手にも自分にも嘘をつかない、誠実な態度を示す言葉でもあるということが伝わるのでしょうか？自分が NO を言えるということは、相手にもそれを言う権利があるということでもあり、どちらのことも尊重するというにつながります。もし、これまで、いつも自分の意見が通っているという人がいたら、自分は、相手が自分の思いを言えるような態度を取っていたかな？ということ振り返ってみる時間を取ることで、何か気づくことがあるかもしれませんね。

逆にこれまで自分の気持ちを伝えてこなかった人は、最初はなかなか言えないかもしれませんが、一番言えそうな人との間で練習してみるといいでしょう。無理して合わせなくてもいい、風通しのいい関係性を作ることを目指して少しずつ練習していくことで、自分の周りの環境は、ゆっくりと変化していくかもしれません。

相談室では、こういったことに関して、一緒に考えていくことができます。このほかにも、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              火曜日 木曜日 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                佐伯 里花

\* 月曜日、水曜日、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、メールをお願いします。その他、保健室、学生支援センターでもできます。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。～

皆さんの来室を心からお待ちしています。

☎ 0225-22-7713 (内線 2241)

Emal : gakuseisodan@isenshu-u.ac.j