

# 学生相談室ニュース

発行 : 聖心女子大学・健康サービスセンター・学生相談室

場所 : 1号館3階 TEL 03-3407-5811 (代表)

開室時間 : 月～金曜日 10:00～17:00

談話室 : 月～金曜日 10:30～16:30



今年の夏は昨年以上に厳しい猛暑でしたが、ようやく朝晩は涼しさを感じる日が増えてきました。後期を迎え、それぞれに色々な想いを抱えながら過ごされていることと思います。何か困ったり少し休みたくなったら、学生相談室、談話室の利用も試してみませんか？談話室では、1人で静かにくつろいだり、軽食をとったり、レポートを書いたり、ゆっくりと過ごしていただけます。相談室には臨床心理士・公認心理師が常にあります。誰かに話してみようかなと思った時にはいつでもお声かけください。



どんなことを相談できるんだろう？

談話室



面接室



性格

精神衛生

対人関係

学業

就職

家族

アルバイト

課外活動  
サークル・部活

進路

性に関する  
悩み (LGBTQ 等)

宗教・思想

生活・経済的  
なこと

## 《相談申し込み方法》

- ・ USH-Cloud (学生向けページ) → 学生相談室 → 相談の申し込み
- ・ 公式ホームページ → 学生相談室 → 利用案内 → ご予約はこちらからアクセスできます。

学生相談室 HP



X (旧 Twitter)



Instagram





## 一心の居場所を探して 『舟を編む』 から

齋藤 直子

三浦しをんの著書『舟を編む』(2011年)が先の6、7月頃に改めてドラマ化されていました。ドラマ『舟を編む』では、幼い頃のトラウマ的な体験もチクチクと心に抱えた主人公みどりが、一見キラキラな職場で社会人となっても、どこか人間関係のぎくしゃくが繰り返されたり、空虚で孤独な状況からスタートします。望んだ訳ではない異動先で出会った上司や同僚との関係性に見守られながら、辞書作りという、気の遠くなるほどの地味で地道な言葉に向き合う日々の作業の中で、仕事への情熱、真のやりがいや言葉への信頼感にも目覚めていく、心の成長が描かれています。

希望していなかった部署への異動など、物理的な居場所と言うのは、時に不本意に脆く傷つきやすく、いわゆる持続可能という訳にはいきません。人の命というものも有限で、頼りにしている人がずっと近くにいてくれる訳にもいきません。

学生時代に皆さんは学びや課外活動やアルバイトなどを通して物理的な仲間や居場所を体験されていくでしょう。精神分析の概念の中に“new object”という言葉がありますが、青年期に自分の理想とする像やイメージを受け止めてくれる存在と出会う事で、それがまた自身の中に戻されて、価値観を作り直しながら心の成長が進むと言われています。「こうなりたい自分」を受け止めてくれる存在との出会いと、「こうなりたい自分」をイメージする自分との相乗効果で心の成長は促されるのだと思います。心の居場所はやはり自分の中にあるのでしょうか。信頼できる自分を一步ずつ作っていく事の大切さが伝わる物語でした。後期が始まりますね、学生相談室でも皆様のお手伝いをしてまいりますので気軽にご利用ください。



## 自分らしさとは

加藤 薫

自分らしさとは「他者にとらわれずに自分の価値観や性格を尊重している状態のこと」です。私たちは親あるいは保護者から褒められたり怒られたりしながら、親の価値観を身につけて育ってきました。しかし、思春期を迎え様々な経験をしたり色々な人と関わり始める頃から「ウチでなんの疑いもなく信じてきた事が他の家と違う」「友達の家とウチは違うぞ」等、親の考え方だけが全てでないことに気が付きます。急に客観的に自分の親が見えてきて無性に嫌なところが目に付いたり、急に距離を感じて寂しくなったり混乱し不安になります。家庭の中で親と違う考え方を主張してみると、親にがっかりされたり喧嘩になったり。本当に自分は正しいのかわからなくなり、親に否定されたら悲しくもなるし、親の期待を裏切ったようで罪悪感も募り怖くもなる。はたして親の価値観が自分と同じってありえるのでしょうか？祖父母の育て方、時代、学校生活、友人関係、習い事、自分に関わってきた人たちも違い、違う考え方を持つことは自然なことなのです。それは今まで自分の拠り所としていた親の価値観から抜け出す時、親とは違う価値観や考えを持った一人の人間として成長する時期。親や周りに照らし合わせながら、自分だけの価値観を構築していきます。そして大学生の親からの精神的な自立とは、お互いに相手を自分とは異なる一人の人間であること、違いを認めてこういう人間だと分かる事、親子だから分かり合えることもあるし、親子だからこそ分かり合えないこともある。それが自然な親子関係でもあり、人間関係だともいえます。

そして自分らしさを作るにはどうしたらいいのでしょうか？あなたは今まで生きてきて、どんなことを楽しいと思ってやってきましたか？言われなくても自分からやりたいって思ったことはありますか？大切なことは「自分はこうしたい」と思い行動することだと思えます。親や他人が決めたルールではなく、自分のルールで生きることです。でも、突然「自分のルールで生きろ」と言われても難しいかもしれません。そんな時に助けとなるのが、「自分できちんと決めて行動した」という経験です。どんな些細なことでも構いません。失敗しながらでも、小さな決断と成功体験を積み重ねていくことが、自分らしさを作ることにつながるのではないのでしょうか。