

学生および保護者の皆様へ

## カウンセリングルームだより

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。

在学生のみなさんにとっても、新しい1年が始まりましたね。

春は出会いと別れ、再会などさまざまな人間関係を経験し、期待と不安が入り混じる季節だと思えます。また、今年はコロナ禍の3年間を経て、あたらしい生活様式が始まりつつあります。環境に適応していくことは時に困難を伴いますが、少しずつ無理のないペースで慣らしていきましょう。

この1年も、みなさんのキャンパスライフが充実したものとなりますように、お手伝いできれば幸いです。カウンセリングルームでは、毎月「カウンセリングルームだより」を配信しています。今月は新しい1年を始めるにあたって、大学生のこころの成長と課題についてご紹介したいと思います。

### \*1年生\*

まずは「大学生生活に適應すること」が課題になります。進学、就職、結婚など人生の節目のことを「ライフイベント」といいますが、大学入学もライフイベントと言えるでしょう。どんなに楽しいライフイベントでもストレスは生じます。ただし、ストレスには2種類あり、快ストレス（ユーストレス）と呼ばれるストレスは、健康を保ったり、人生に活力を生み出し成長にも繋がると言われています。「頑張りすぎずに頑張る、柔軟性を身につけながら、少しずつ大学生生活に慣れていきましょう。

### \*2・3年生\*

社会と共存しながら自分らしさを探求していくことが課題です。心理学では『アイデンティティの確立』とも言われます。「自分らしさって何だろう」と自問自答しながら、自己理解を深める作業ともいえるでしょう。自分はどんな事柄（場所・空間、ヒト、時間、色 etc…）によって喜んだり怒ったり哀んだり楽しんだりするんだろう…。ときには自分を見失ったり、対人関係で胸を痛める体験もあるかもしれませんが、楽しい体験も辛い体験も、いずれ豊かな実りに繋がると思えます。さまざまな体験を通じて、自分らしさを見つけていきましょう。

### \*4年生\*

卒業が近づき、社会に出る準備の時期です。これまでの生き方や人間関係等を振り返り、自分の強みや活力を見出しながら進んでいくことが課題となります。しかし進路選択を行う過程で、現実の厳しさに直面し、不安を感じることもあるかもしれません。一人で悶々と考えても埒がかず、堂々巡りになっているときには、ひとりで抱え込まず周囲の人に相談することも大切かもしれません。そんな時はぜひ一度カウンセリングルームもご利用ください。

### カウンセリングって何をするとところですか？

みなさんが悩んでいることや困っていることを話しながら、気持ちの整理をしていく場所です。

「なんとなく元気がでない…」「嫌なことがあったけど、誰にも言えない…」「心配なことがある…」など、悩んでいることを誰かに話してみると、解決の糸口が見つかったり、気が楽になるかもしれません。話すことが難しいときには、無理に話さず、ゆっくり過ごすこともできます。

新年度のスタートにあたり、カウンセリングルームの紹介動画を作成しました。

詳しくは、4/10（月）配信の [kumagoro](#) をご確認ください♪



※学生の皆様へ

カウンセリングルームの開室日と申し込み方法は、4月10日配信の [kumagoro](#) を確認してください