

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。4月は新しい生活への期待と不安が入り混じる季節ですが、一つひとつの経験や出会いを大切に、無理のないペースでスタートしていきましょう。この1年もみなさんの大学生活が充実したものとなるように、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。

今月は新年度のスタートにあたって『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\*

まずは大学生活に“慣れること（適応する）”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の一つです。どんなに楽しいライフイベントにもストレスは生じるものですが、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、健康を維持する働きや、達成感や充実感を生みだし、人の成長に役立ってくれるストレスともいわれています。

人と比べず『自分軸』で少しずつ大学生活に慣れていってください。

### \*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。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ったりす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います。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、社会に出る準備をする時期です。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、しんどさ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八方塞がりになったり、堂々巡りになったりしているときには、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こですか？

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。

「なんとなく元気が出ない…」「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、気が楽になったりするかもしれません。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、4/7（月）配信のkumagoro、またはムードルをご確認ください♪



※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7日配信のkumagoro、またはムードル（マイコース内のカウンセリングルーム）をご確認ください。