



にじいろ

(2017年9月号)
No.8

～大人になるということ その3～

みなさんこの夏は楽しく過ごせましたか？長い夏休みも終わり学生生活の現実が再びやってきましたね。大人になるということの一つに“現実の生活に向き合いこなしていく”ということがあります。ほとんどの人が楽しいことだけやって生きていきたいものですが、やらなければいけないことはたくさんあるもので、これらに折り合いをつけていくことが大切です。

心の健康を保つには「嫌なものはイヤ！」「これはやりたくない」と気づくことがポイントです。『やらなければいけない』だけで無理をしているとたいてい不調になります。

ただし、『やりたくないけど、やらなければいけない』のが現実です。そんな時みなさんはどうしていますか？それぞれ自分に合った色々な工夫やテクニックがあるのではないのでしょうか？自分の方法だけでなく他の人からアイデアをもらって試してみたり、うまくやっていたいような人を真似してみたりしてみてもいいでしょうか？

自立のかたち

大人になることは『自立すること』といえると思います。“自立”といっても経済的自立や精神的自立、生活面での自立などいろいろ分けることができます。また“自立”という『何でも一人で行えるようになること』と考えがちですが、実はもうちょっと複雑で『自分でできることとできないことを知り、自分でできることは自分でする。できないことは人に頼んだり手伝ってもらったりすることができる』ことが自立の現実といえます。

大人は家族だけではなく多くの他人と関わり、そこで自分でできないことを頼ったり手伝ってもらったりし、逆に自分ができるところをやってあげたりするものです。そこには立場の違いがあっても基本的には**精神的に**対等な関係があり**依頼**や**交渉**や**契約**などが生まれます。

『親離れ』が難しいのは“**精神的に**対等な関係を作ることが難しいから”といえるかもしれません。青年期になって色々なことが自分でできるようになってきても、親はいつまでも「してあげないとできないもの」と幼かったころの子どもの印象をぬぐえずなかなか対等とは思えないものです。精神的に対等になるためには、たとえ親だとしても一人の社会人として尊重し、**依頼**や**交渉**や**契約**を頭に描きながら接するのがいいかもしれません。

みなさんの多くはアルバイトで**契約**について触れる機会があると思います。他人との間でお互いの義務と権利を持ちながら合意点を見つけていくことが大人の関係といえるでしょう。家族との間では社会での**契約**のようにはいきませんが、少なくとも自分がそんな意識を持つことが**精神的自立**につながるといえます。

相談室はどこにあるの？ 利用方法は？

場所：2号館の2階南東角にあります。保健室の隣です。

開室時間：月曜&水曜 10:30~17:00 木曜 13:50~17:50

予約方法：①電話 011-881-8844 内線1115(予約のみ)

②メール g-sodan@adsiu.ac.jp ③HPの「学生相談室」予約フォームから

④直接来室 カウンセラーに予約する(「面談中」の札がかかっている場合はご遠慮ください)

*「予約せずに来室の上、即！相談」という形もOKです。ただし、予約優先&相談時間枠内をお願いします。

月曜日担当：元岡陽子 (もとおか ようこ)

水曜日担当：小菅淳子 (こすげ じゅんこ)

木曜日担当：藪谷 巖 (やぶや いわお)

⇒ 今回の『にじいろ』担当者

授業のない期間は
相談室もお休みです

