

ピア便り

キャンパスライフ健康支援・相談センター
相談支援部門「ピアとも」

2023年6月



特別号 ぴあポスト回答編①



「ぴあポスト」って？

他の人がどう考えているか直接聞くのはためらうけど、誰かにきいてみたいこと＝「心のつぶやき」を投稿してもらおうと、臨床心理学を専攻する大学院生であるピア・アドバイザーが考えて回答します。今回は新生活にまつわるつぶやきを中心に回答しました。

心のつぶやき

一人暮らしで生活リズムが崩れ、また課題や家事に追われて自分の時間が取れません。どうしたらいいのでしょうか？

ペンネーム

P.N. 爆走サタン

新年度というだけでも大きな変化ですが、爆走サタンさんのように一人暮らしとなるともっと大変だろうと思います。そんな中、一生懸命に新しい生活に慣れていこうとされている様子がうかがえました。

生活リズムはその人の置かれている環境や状況によって変わります。この春、環境も状況も急に大きく変わった分、これまで過ごしてきたリズムが合わなくなるのはごく自然なことだと思います。現在のしんどさをすぐに解消する策ではありませんが、「移行期間だからうまくいかないのは仕方ない」ぐらいの気持ちで、具体的に何に時間がかかるのか・何であればすぐ終わるのかを見つける期間だと捉えるのはいかがでしょうか。「課題や家事」でも、「このタイプの課題は捗らないから時間かかる」「この家事は1回始めるとすぐ終わる」など、細かく見られるものもあるかもしれません。「生活リズムが崩れ」とのことなので、これまでは安定した生活リズムが築いておられたのだろうと推測します。きっとこの環境・状況での時間感覚をつかめたら、新しいリズムを組み立てることができる方なのではないかと感じました。

P.N. やきうどん

一人暮らしをしてみると、今まではあまり見えていなかった名前のない家事もたくさんあり生活の質を保ちながら一週間生きるのも大変だなと実感しますよね。新年度の新たな環境の中で疲れが溜まり、帰宅後に動くだけの力が残っていないという日もあるのかなと想像します。

慣れない暮らしの中であれこれ「やらないといけない」という思いは強く感じているものの、結局どれも中途半端なまま終わってしまっているということもあるかもしれません。そこで少し見方を変えて、それは本当に今やらないといけないことなのか？と今一度考えてみてはいかがでしょうか。課題の締め切り、家事を行う頻度や質の程度を見直し、優先順位をつけて順番に取り組む（今日はやらないでいいというタスクを見つける）ことは一つの方法かと思います。また、やらないといけないと思うことが全て片付いていなくとも、時間を決めて自分の時間をとるという方法もあるかもしれません。適度にリフレッシュすることで、課題や家事へのモチベーション・作業効率をあげられるという利点もあるように思います。

より安定して充実した生活を送るために何か自分の生活を変えたいと、ぴあポストへの投稿という形で行動されたこと自体が素晴らしいと感じます。無理のない範囲で少しずつ、どの方法がご自身に合っているのか確認しながら試していただけたらと思います。

P.N. つな

心のつぶやき

一人暮らしを始めて、頼れる親や友達と離れ、友達を新しく作る必要があったり、自主的に勉強する必要があったりして、一人でやっていけるかどうか不安です。どう不安を解消できますか？

P.N.みつ

これまで家族や友人の支えがあって成り立っていた生活を、また新たに自分自身でやっていかなければならない。家事や課題等、日々やらなければならないことが急激に増え、みつさんのご負担もかなり大きいことだろうと思います。それらを自分の力でやっていけるかどうか、という点については、これからの生活で少しずつご自身なりのこなし方やバランスを見つけていかれるのだと思いますし、そうして暮らしていく中で「自分でやった」という経験を重ね、自信が身につくのだと思います。

とはいえ、みつさんは現在感じている不安を解消したいと思っておられます。不安を綺麗に払拭することは難しいかもしれませんが、一つご提案できることとして、仲間を見つけることが助けになるかもしれません。大学に入学し、一人暮らしを始めた人の多くは、みつさんと同じように「一人でやっていく」ことに多少なりとも不安を抱えているでしょう。その不安を共有することで、「一緒に、一人でやっていく」ような感覚が持てるのではないのでしょうか。一人暮らしは確かに自分でやらなければならないことばかりですが、必ずしも自分一人しか頼れないわけではありません。周囲の助けを上手に活用してくださいね。

P.N. ぺか

新しい土地で一人暮らしになるとかなり心細いですよね。全てを一人でやっていかなければいけない、と思うと急に大きな荷物を背負ってしまったような、漠然とした不安感を今みつさんは抱えられているのではないかと思います。

まず物理的な距離が離れていても、ご家族もお友達もみつさんが本当に困った時はきっと助けてくれます。気軽にご飯に行くなどはできないかもしれませんが、たまに電話をしたりするだけでも不安感は少し和らぐのではないかなと思います。物理的には今は一人だと感じることは多いとは思いますが、みつさんは一人ではありません。大丈夫です。大学生という時期は一般的にも「自立」ということが大きなテーマになります。バイトを始めたり、みつさんのように一人暮らしを始める方もいます。なので、このような一人で自分でやっていくことに関する様々な課題を大学生の方の多くが抱えているのではないかと思います。そして、大学生は「自立」に加えてうまく周りに頼れるようになるための練習期間でもあると私は思います。きっとみつさんのように、自主性を求められる環境の中で不安を抱えている方が周りにたくさんいると思います。同じ仲間を見つけて周囲と協力しながら色々なことをこなしていただけたらと思います。私たちピアアドバイザーもお力になれることがあればいつでもご相談ののりますのでもしよければご活用くださいね。

P.N. けんぴ



友達の作り方がわかりません。自分で授業を選択する大学では特定の人と深く関わるということが少なく、休日に会うほどの友達ができず不安です。どうすればいいのでしょうか？それとも、大学生とはこういうものだと受け入れて、単独行動に慣れた方がいいのでしょうか？

P.N. 匿名希望

大学は環境が大きく変わり、人間関係での距離感が非常に難しいですよ。中学・高校のように、同じクラスで毎日会うクラスメイトがいるわけではなく、大学では広く浅い人間関係になりやすいです。そのため、まずは自分から話しかける勇気や主体性が必要でしんどさを感じる人もたくさんいると思います。そのような環境変化の中で、匿名希望さんのように不安な気持ちになることは当然だと思います。その不安な気持ちを抱えながら、ご自身の中でどう考えれば楽になるのだろうか、と一生懸命考えられているんだな、と感じました。

周囲はすでにグループや友達ができているように見えてしまうかもしれませんが、よく見渡すと、匿名希望さんと同じ不安を抱えている人がいるかもしれません。最初に声をかけることは非常に勇気がある作業ですが、きっと相手も声をかけてもらえたら安心してくださると思います。また、大学では授業以外にも部活、サークル、バイト、など自分で居心地の良い場所を選ぶことができます。その繋がる場所に入るためには勇気が必要で、しんどい作業だと思いますが、何か一つでも繋がることができればそこから大きな輪が広がるのかもしれない。

また「単独行動に慣れる」という考え方は、匿名希望さんの不安な気持ちやしんどい気持ちを抑え込み「単独行動＝我慢」と、マイナスな認識になってしまうかと思います。しかし、もし「単独行動＝自分の時間を楽しむ」というプラスな認識になれば、趣味や旅行など、ご自身が楽しめてストレスを発散できるような時間に休日を変えることができるのかもしれない。また、趣味が増えると同じ趣味の人とのコミュニティがどこかで広がるかもしれません。ピアともでは毎月イベントを行っているので、同じ趣味や興味を持っている方と繋がるきっかけになるかもしれません。もしよろしければお気軽にご活用下さいね。

P.N. けんぴ

大学特有の友達の作りにくさは、私の経験を振り返っても共感する部分が大いにあります。ただ授業を受けているだけではなかなか距離が縮まらず、グループワークで話したとしても授業が終わればスッと離れてしまうのもよくあることかと思います。もう少し仲良くなれたらとは思いつつも、友達になろうと意識的に行動するのはなかなか難しいですよ。

「休日に会うほどの友達」ができないとのことですが、授業の前後やお昼休みに軽くでも関わるようなお友達はいらっしゃるのでしょうか？いきなり一日遊ぶのはお互いに負担も大きいと感じられるかもしれないので、まずはご飯だけ、半日だけでも、これまでに出来た話題に関するテーマで誘ってみてはいかがでしょう。はじめの一步を踏み出すには勇気が要るようになりますが、どの程度関わるか距離感を図り合っている中で、気楽な雰囲気誘われると嬉しく思う人が多いのではないかと思います。

また、割り切って「単独行動に慣れた方がいい」のかとも考えておられるようですが、今現在単独行動をする、あるいは休日に会う友人がいないことによって生じている不安の中身には、具体的にどのようなものが含まれているのでしょうか。慣れることでその不安が軽減されるのか一歩引いて考え、他の解決策を考えてみても良いかもしれませんね。

P.N. つな

心のつぶやき

大学生になってグループワークが増え、初対面の人と積極的に関わることを求められる機会が多くなりました。会話が続き、言葉に詰まってうまく話せないことが悩みです。どうすればよいでしょうか。

P.N. 匿名希望

たしかに、まったく知らない人と話し合ったり課題を仕上げたりしなければならないことも多いですね。私もグループワークは苦手です。「会話が続き」「うまく話せない」という悩みは、うまく会話して積極的に交流しようと努力されているからこそ出てくるのではないかと思います。どうして努力されるのでしょうか。「友達として仲良くなりたい」なのか「グループのメンバーとして課題を仕上げたい」なのか、目指すゴールによってできること・やらなくていいことが変わるのではないかなと思いました。今悩んでおられることも話題の一つになるかもしれませんし、ご自身の得意分野で課題に貢献することも交流のきっかけになるかもしれません。

ただ会話・関わりは双方向のもので、匿名希望さんのゴールと相手のゴールとがずれると、うまくいかないこともあるでしょう。その時のご縁と考えると、あまりご自身に原因や責任を求めすぎなくてもいいのではないかと思います。

P.N. やきうどん

グループワーク、難しいですね。グループのメンバーやワークのテーマ、作業時間等によってその進め方や難易度は異なり、何回やってもどのように取り組むべきか悩んでしまいます。特に大学生になって新生活が始まると、様々な場面で複数人との会話やグループでのやりとりが行われます。そのような日常会話や課外活動の中では、初対面の人と積極的に関わろうとする姿勢はある程度必要なことなのでしょう。しかし、グループワークはあくまでも「ワーク」だと考えることが助けになるかもしれません。課題に取り組むことが目的で、そのためにグループの中での立ち位置や役割を意識することが大切です。もちろん、積極的な発言をする人が多ければワークは盛り上がるかもしれませんが、課題を達成するためには「話す」だけでなく「聞く」力が重要な鍵を握ることがままあります。言葉に詰まってしまう時、無理に「積極的に」「話す」ことにこだわらず、徹底して「聞く」役に回るのも一つの方法かもしれません。メンバーの発言をよく聞き、それに対する感想を返したり、他のメンバーにつなげたりすることで、円滑なグループワークができるのではないのでしょうか。

その場で出会った人たちと即興的にやりとりをして課題に取り組む力はとても大切で、今後の匿名希望さんの生活の大きな助けとなると思います。これから経験を積む中で、ぜひご自身にフィットする立ち振る舞いや役割を見つけていってください。

P.N. ペカ

引き続き「心のつぶやき」大募集中です！



ちょっと聞いてみたいこと・素朴な疑問など
お悩み以外も大歓迎です！
今回は沢山のご質問を頂いたので
その他のご質問については、また改めて
来月7月に続編をお届けします！

