

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7月



特別号 ピアポスト回答編②



「ピアポスト」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、誰かに書いてみたいこと＝「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

この春大学生になったばかりなのですが、講義後にレポートや感想を書いて提出しないといけないことが多々あります。周りの人はスラスラと書き始め用紙いっぱい書いているのですが、私はそれが難しく、なかなか書き始められず用紙も埋めることができません。どうしたらみんなのようにスラスラと書くことができるのでしょうか。

ペンネーム

P.N. 匿名希望

授業数も多く、しかもその多くの授業でコメントシートがあるため、匿名希望さんは毎日とてもしんどい思いをしているのではないかと思います。周りについていけないと感じると「なぜ自分はできないんだろう」と焦りや不安を感じてしまいますよね。

まず、匿名希望さんはコメントシートをととても一生懸命、丁寧に書かれているんだなと感じました。「何を書けばいいかな」と悩んでいると、気づいたら周りはスラスラ書いていて、さらに焦って書けなくなってしまうこともあるかもしれません。しかし、スラスラ書ける事だけがすべてではないと思います。きっと授業担当の先生方へも匿名希望さんが一生懸命コメントを考えて書かれていることは伝わっていると思います。コメントシートを書くためのコツとしては、授業中に気になったことがあれば、その時に「これをコメントシートのネタにしよう!」とメモを残しておくとも良いかもしれません。授業中にネタ集めをしておくとも授業後の復習にもなりますし、スムーズに書き始めることができるかもしれません。また、感想に正解・不正解はありません。ご自身が思ったことをそのまま書いて大丈夫だと思います。また、どんな些細なことでも構わないのでコメントシートに先生方への質問や疑問を記載してみても良いかもしれません。少しでも匿名希望さんのお力になれば幸いです。

P.N. けんぴ

講義終わりすぐの、まだまとまっていない頭でコメントシートを書くのは大変ですよ。私もあまり浮かばない方で、提出して教室を出るのは遅い方でした。

匿名希望さんが、どのようなコメントを書こうとされているのかが気になりました。もし何か授業内容を深く理解して、発展させたことや批判を書かないといけないと思っておられたら、それはとても難しい課題に見えると思います。出欠確認・採点対象など、先生によってコメントシートを回収する理由や求める範囲は異なりますが、もっとラフでもいいのではないかなと思いました。私は、分かった範囲をまとめて「こういう理解・イメージをしていますか?」であったり、「こんなことを連想しました(例:昔観た映画に似たことを言っているシーンがあった/このニュースを思い出した)」とか書いていた気がします。また、周りの人のコメントを見せてもらっても「こう書けばいいんだ」と参考になるかもしれません。

P.N. やきうどん

ひとり暮らしを始めたのですが、隣の部屋の音が気になります。朝や昼は気になりませんが、夜遅い時間に聞こえてくると結構ストレスを感じます。自分が立てる音もどのくらい聞こえてしまっているか心配です。何かいい解決策はありますか。

P.N. N.O.

騒音問題、深刻ですね。一度気になり始めるとやたらと気になるものだと思います。ある程度の生活音は次第に慣れていくかもしれませんが、深夜だと睡眠や日中のパフォーマンスにも影響するかもしれません。ただし、今後もおそらく短くない期間居住する家でしょうし、住民の方との直接のトラブルは避けたいものです。解決策としては、夜遅い時間は物音に配慮するよう、管理会社等を通じて伝えてもらうのが落としどころかもしれません。

N.O.さんご自身でできることを提案するなら、音を防ぐための対策グッズを用意することが考えられます。お部屋の壁や窓に貼る防音シートや防音テープ、遮音カーテンのほか、睡眠時に耳栓を着用するのも一つでしょう。ご自身の生活音については、お隣から聞こえる音の種類（話し声、歩く音、ドアの音等）を判別することで、何にどの程度気を付ければいいのかかわかるかもしれません。ただし、騒音問題は場合によってはお引越し等の大きな動きが必要になることもありますし、これらの方法で根本的な解決を目指すことは難しいと思います。ただでさえ落ち着かないひとり暮らしですので、騒音問題に限らず、ストレスを感じた時に吐き出す場所を見つけておくことが大切です。ご家族やご友人のほか、もちろんピア相談でお聞きすることもできます。周りの人の手を借りながら、N.O.さんができる限り快適に、楽しく暮らせる方法を見つけてほしいと思います。

P.N. ペか

些細な音でも一度気になると色々な事に集中できなくなってしまいますよね。せっかくゆっくりできる自分のための空間なのに、壁の向こう側の存在が気になると、プライベートゾーンを少し侵害されているような感覚になってしまいますよね。そのためだけにお引越しするのも大変ですし、今N.O.さんは大変な中で生活されているんだなと感じました。

一般的に、木造の造りのお家は音が響きやすく、鉄筋コンクリートの造りのお家は音が響きにくい、と言われています。もしかしたらお家の造りも影響しているのかもしれませんが、騒音については、まずは管理会社や大家さんへご相談されるのがいいのではないかと思います。対策としては、壁に防音シートを貼ったり、厚手のカーペットを敷く、寝る際にイヤホンを試みるなどの工夫ができるのではないかなと思います。

またご自身の生活音がどのくらい聞こえているのかも気になりますよね。せっかくお家に帰ってきたのに、お隣の方への音漏れを気にしながら生活していると全然ゆっくりできません。おそらくですが、ある程度の生活音、つまりN.O.さんも気にならない音はお隣の方も気にならないと思います。例えば大きな家具が届いた時などは大きな物音がすると思いますし、やむを得ない場合は仕方がないのかもしれない、と私は思います。ただ、慣れるまでは時間がかかると思いますし、ストレスもかなりかかると思いますので、お家以外にもゆっくりリラックスできる場所を作ってみたり、友達に相談してみたり、ストレスを抱え込まないようにしてくださいね。N.O.さんがお家でゆっくり生活できるようになるように、私たちもお祈りしております。

P.N. けんぴ



大学に入って、高校と比べて授業や部活・サークルの自由度が上がり、選択が難しくなってしまった。自己責任が不安。

P.N. 匿名希望

大学生になり、急に何でも自分自身での選択を迫られるようになった匿名希望さんの不安な気持ち、よくわかります。自分の選択に責任を持たなければならないと自覚し、慎重に選択をしようとしている匿名希望さんはとても誠実な方なのだろうと思います。

自己責任が不安。難しい問題ですが、その「責任」を細分化するところから始めてみるのはどうでしょうか。選択した先にある責任とはどんなもので、匿名希望さんにとってどの程度負担になるものなのか。選択の先の見通しが立てば、不安も少し解消されるかもしれません。

私は責任とは納得のことだと考えています。選択の結果がどのようなものであっても、自分自身が納得できるのであれば選択の責任を取ったと言えるのではないのでしょうか。様々な選択肢を前に、友人や先輩の意見も聞きながら、まずは自分が「これでいってみよう」と思えることが大切です。選択は必ずしも自分ひとりでしなければならないものではありません。ピア相談では先輩として相談に乗ることもできますし、選択したあと、結果に折り合いをつける（責任を取る）ためにお話を聞くこともできます。これから様々な選択やその結果を経験する中で、ご自身なりの責任の取り方を身に付けていかれることを願っています。

P.N. ぺか

大学生になると、他者から縛られることが少なくなり自由なように感じられる一方で、何かを選ばなければならないという重さもひしひしと感じるようになるけれど、それでもなお日々選択を迫られるというのは大変ですよ。

何かを選ぶことは、「何かを捨てること」であると私は感じています。ここで手放したら後悔するのではないか、今決めてしまっただけなのかなど、選ぶときには様々な思いが渦巻き踏みとどまってしまうこともあるのではないのでしょうか。そのような時には、その選択を通して匿名希望さんが本当に求めていることは何なのかを整理してみるのはいかがでしょうか。授業・活動の内容、人間関係、他の活動との両立、費やす時間など、要素はたくさんあるかと思います。情報収集をして、その選択肢を採った場合の自分を想像する中で見えてくることもあるでしょう。そして、各要素に優先順位をつけ、その選択肢では何が叶えられるのかを書き出して視覚化することで、選択するという段階にまで到達できるのではないのでしょうか。

また、「自己責任が不安」とのことですが、責任を取ることによってどんなリスクが生じることを不安だと感じておられるのでしょうか。「自己」責任だからと、一人で解決に向けて動かなければならないという訳でもないように思われます。大学に所属している以上、学内の相談・支援リソースを利用する権利はあります。専門家と話をすることによって新たな対応策に出会えるかもしれません。選択する過程でも、選択後でも、他者と負担を分け合ってみるのも一つの方法かもしれません。

一つ一つのことに丁寧に向き合う時間は、匿名希望さんにとって貴重な経験になるかと思います。困った時にはピア相談などもお気軽にご利用ください。

P.N. つな

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！
次回の特別号は9月頃を
予定しています！

