

# 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」

## 2024年度



### 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」を投稿してもらえると、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。

#### 心のつぶやき

Q. 学部内に好きな人ができました。別れた後の人間関係とかが気がかりです。どうしたらいいですか。

ペンネーム

P.N. 匿名希望

気持ちが浮かれるような出来事にも関わらず、冷静な懸念にびっくりしました。好きになり始めた今のドキドキや楽しいこともきっとあると思います。以下はいつかのためのものということで…。

何かしら心が揺れるような出来事があった時、相手と離れて時間をおいて、気持ちを落ち着ける期間が必要になると思います。今からできることのひとつは、お相手を介さないコミュニティをもっておくことではないでしょうか。学部だけ・お相手だけに閉じてしまうと、その関係がうまくいかなかったときに匿名希望さんの日常全体に響いてしまいかねません。サークルや趣味の集まり、これまでの友人など”他の居場所”も大事にしておくことで、そこで過ごす時間が心を落ち着けていく助けになるかもしれません。

誰かと付き合ったとしても、別れたとしても、匿名希望さんやお相手の世界は続いていくので、恋愛だけじゃない豊かな世界を持っておかれることが大切だと思います。幸運を祈っております。

P.N. やきうどん

同じコミュニティの人のことを好きになると、会う機会が多くて嬉しい半面、何かあった時のダメージも大きそうで悲喜こもごもといったところでしょうか。

今回、匿名希望さんが悩まれているのが「別れた後の人間関係」とのことですが、お相手だけでなく、周りの友人関係も心配されているのかな、と感じました。ただ、少し気にかかったのが、匿名希望さんはどんな別れ方を想像されているのだろう、という点です。円満にお別れした場合であれば、友人としてまた関わっていくことができるでしょうし、お相手の不義理が原因なら、周囲の方たちはむしろ匿名希望さんのことを気遣うのでは？

これは個人的な考えですが、お別れした後の人間関係はお付き合いしているときに、どれだけ真摯に相手と向き合ったかに依るのではないのでしょうか。お相手にも、そしてご自分にも、誠実に向き合っていれば、自ずとご心配されているような結果からは遠ざかっていくと思いますよ。陰ながら応援しています。

P.N. たいがー

Q. 一人暮らしを始めたのですが、お金の使い方が分かりません。月の出費額の目安や管理方法を知りたいです。

P.N. プリン

一人暮らしを始められたのですね。一人暮らしは自由ですがやる事が多くて本当に大変ですよ。ご実家が恋しくなる時もあると思います。私も一人暮らしを始めた頃は、とても苦労したことを覚えています。最初のころはどのようにお金をやりくりすればよいかわからず、切り詰めすぎてどんな出費も嫌になってしまっていました。それもだんだん疲れてきて、自分のお金の使い方を見直そうと思い、一念発起して整理したことがあります。そこから見えてきた私なりのお金の使い方をご紹介します。

まず、必ず払わなければならないものを明確にしておくことが必要だと思います。例えば、家賃、光熱費、通信費等、ご自身で支払われている場合はこれに当たります。他にも、食費、入られていればサークル等の運営費も必要ですよ。このように、ご自身が決められた生活を続けるために必要な出費のことで。これが、一体一か月でいくらかかるのかを大まかでいいので把握しておくことをおすすめします。これを把握できていると、残りどれだけ使えるかがなんとなく分かるので、お金を使いすぎたり、切り詰めすぎたりすることが少なくなると思います。

そして、その最低限生活に必要な出費を除いた部分が、自由に使えるお金ということになります。持論ですが、この部分のお金は本当にご自由にお使いいただけたらと思います。ご自身の幸せのためにお金を使うことは素晴らしいことですし、生きていく上で必要なことでもあります。もちろん、大切だと感じられるなら、使わずに貯金されるのもよいと思います。

ちなみに、私はしていませんでしたが、必ず払わなければいけないお金を実際に封筒などに分けて入れて、目に見えるようにして管理するやり方などもあります。Google等で調べてみるとたくさん方法が出てきますので、ぜひご自身に合う方法を探してみてください。

長々と書いてしまいましたが、どうぞ無理なさらず、必ず支払うべきところは守って、それ以外のご自身の幸せのためにお使いになってください。一人暮らし、応援しています。

P.N. ファイアー

一人暮らしのお金の使い方、難しいですよ。私も一人暮らし1年目の時は苦労した記憶があります。まずは、この1か月の出費額と収入額をまとめて見るのはいかがでしょうか。1か月生活するのにどのくらいのお金がかかるのか、何に・どのくらいお金を使っているのかを計算・把握することは、今後、社会人になってからも役に立つスキルだと思います。そして、出費額の内訳については、毎月固定で必ずかかるお金（通信料、家賃など）と、月によって変わるお金（食費・光熱費など）を分けて考えると、今後の節約などにも繋がっていくかと思います。ネットで一人暮らしの光熱費や食費の平均額が出てくると思うので、そのあたりも参考になるかもしれません。そして、その金額を家計簿にまとめるのもおすすめです。レシートを毎回きちんともらったり、クレジットカードであれば明細を確認したり、その日のうちに使った金額を可視化することで、自然とお金の管理の感覚がつかめていくかもしれません。お金をどのくらい使っているか、今どのくらい残っているのかわからない状態だと、色々な不安要素や危険な状況に繋がる可能性があるため、おおまかで構わないので自分の頭の中で金額を把握しておくことが大切だと思います。

一人暮らしを始めたことで、お金の管理以外にも不安なことや心配事があるかと思います。もちろんお金の管理は大事ですが、あまり気負いすぎず、最初は”現状把握”として取り組まれてみても良いかと思います。

P.N. けんぴ



Q. 一人暮らしをするようになって、止めてくれる人がいないので自分が食べたい量を食べてしまうのですが、抑える方法などはありませんか？

P.N. 心は高校生

食べたい気持ちに抗うことはなかなか難しいですね。特に、ご家族と一緒に住んでいると量も決まっているし、止めてくれる人もいますが、一人暮らしだと、すべて自分で調整することになるので加減が難しいかと思えます。

ご提案としてまずは、そもそも決めた量以上を食べたいと思うのはなぜか、という点に着目するのはいかがでしょうか。例えば、色々と変化の多い4月に一人暮らしを始める、というのは当然ストレスがかかることだと思います。そのストレスによって食欲が増加しているのであれば、まずはストレス解消方法を見つける必要があるかもしれません。もしくは、いかにストレスフリーに生活するか、その方法を考えることができるかもしれません。

次に、いかに食事の時間を満足度の高いものにするか、ということも方法として考えられます。あらかじめ決めた量のご飯をきちんとお皿に並べて、ゆっくり座って、食事の時間を楽しむことで、食事全体への満足度が高まり、食べ過ぎてしまうことが減るかもしれません。また、ゆっくり噛んで、一ロ一口で幸福感を得られるように食べるというのも効果的であると言われています。

人間の3大欲求の一つである食欲を抑えるのはなかなか大変な事かと思えます。そのため、まずは、そもそもたくさん食べたい原因を探ること、そして”食べる”以外の形で欲求を満たす方法として、ゆったりとした満足度の高い時間を作ることが良いかもしれません。

P.N. けんぴ

食べたいときに食べたいものを好きなだけ食べられるというのは、一人暮らしの特権でもあり、難しいところでもありますよね。誰にも見られていない状況であれば、ご自身で止める以外方法が無いのは事実ですよ…。

まず、好きな量だけ食べていても、それが明らかに身体に悪い量であったり、実際に現在身体が不調であるといったことがなければ、無理して制限する必要は無いように思います。制限することによって、余計に精神的に負荷がかかってしまう恐れもありますので、そのバランスを見ながら食べるのが大事かなと思います。

そして、考えたいのがちょっと抑えた方がいいなと思うくらい食べ過ぎてしまう場合ですね。こんなにも食べてしまった…という自責の念にかられることもありますよね。そうなることを少しでも防ぐためには、いくつか方法があると思います。まず、水分をきちんと取ることです。空腹時に水を飲むと、お腹に溜まるのはもちろん、胃液を薄めて食欲を抑える効果があるそうです。水分補給は身体にとって大事なことなので、是非意識して水を飲んでください。ジュースなどの加糖されている飲み物は、より喉が乾いてしまったり、余分なカロリーを摂取してしまう可能性がありますので、注意です。

また、空腹になりすぎないというのも大切です。食事と食事の間を長時間空けてしまうと、空腹感が高まって、食べ過ぎに繋がってしまいます。ですので、一日3食にすることを心がけて、空腹感が高まりすぎないようにしていただければと思います。

そして、個人的にオススメなのが、食事の最初に野菜をいっぱい食べることです！野菜は食物繊維が豊富で、お腹にも溜まりやすいので、その後に食べる量を減らすことができます。最近はスーパーやコンビニで、洗わずに食べられる色んな種類のカット野菜が売っていますので、手軽でいいと思います。毎食最初に野菜で少しお腹を満たしてから、好きなものを食べるようにしたら、食べ過ぎることが減ると思います。上手く食べる量をコントロールして、食事を存分に楽しめたらいいですね！

P.N. ファイアー

Q. バイトや、大学の授業などでメールや電話を使う機会が増えてきたのですが、大人の対応が求められます。でも、教えて貰っていないマナーや言葉遣いが多くて困惑しています。どうすればいいでしょうか。

P.N. 匿名希望

日々の授業もバイトもお疲れ様です。困惑しながらも試行錯誤して、求められる「大人の対応」をとっておられるのだろうと想像します。私もいまだにマナーや言葉遣いには自信をもてません。同じ悩みをもつ人という立場で、普段やっていることを書こうと思います。

・とりあえずその都度調べる

軽い面接での振る舞いや先生へのメールの表現など、分からないものはその都度調べています。メールの文面など、気になるときは家族や友人に見てもらって直すこともあります。ネットや本で調べるのに比べれば少し不確実ではありますが、誰かに尋ねるとかしこまりすぎない適度な表現や使いやすい表現が出てくることもあり、時々周囲にも頼っています。

・別ドキュメントで下書きする

かつて誤送信が怖くて、「メール下書き」というWordファイルを作り、そこに色々なメールの下書きをしていました。そのうち溜まっていくと、似たようなメールを送りたいときにテンプレート的に使えたり、過去の表現を検索できたりして何かと便利でした。少しして普通に過去のメールをさかのぼれば良いと気づきましたが、どこかからコピペしてきた例文のリンクや推敲の跡が残っていることもあり、参考にしていました。

すでにやっておられるものばかりかもしれませんが、少しずつ、知っている”うまくいった表現・振る舞い”を増やしていけば安心に繋がるのではないかと思います。応援しています。

P.N. やきうどん

高校生活と大学生活で変化することは多々ありますが、その中でもメールでのやり取りをしなければならない、というのは大きいですね。覚えないといけないルールも多く、「了解です」を目上の方に使うと失礼にあたるのか、「ご査収ください」みたいにこれまで使ったことない言い回しとか、挙げだすとキリがないくらい。個人的には、いっそのこと大学がマニュアルを作って公開してくれたらいいのに、と思ったこともあります…。

「大人の対応」半人前の身として、実践していることを私からもお伝えしますね。

それは、出来ていると思う人の言動をひたすら観察して真似ること、です。バイト先であれば、先輩や上司がどのような言葉遣いをしているかを観察して、それを真似して対応してみたり、他の学生にメールの文章を見せてもらって「なるほど」と思った表現を使ってみたり、色々な人から盗んでいます。真似ていくうちに自分のものになっていき、気付けばスムーズに使えることが増えている、そんな繰り返しではないでしょうか。

誰しもはじめは知らないこと、できないことばかり。大学生はモラトリアム期間、と考える人もいます。そう思うと、匿名希望さんも今は準備期間なのかもしれません。ここに質問して下さるくらいしっかりと準備している、その努力が報われることを願っています。

P.N. たいがー

## 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！  
右のQRコードからアクセスしてみてください。

