

学生相談室から ご父母・保護者の皆様へ

神田学生相談室カウンセラー
金子玲子



お子さんが大学生になって、どんなお気持ちでいらっしゃいますか。ホッとしたり、嬉しかったり、寂しくなってしまうたりでしょうか。

育友会主催の支部懇談会や就職懇談会に参加される等、親御さんが大学に関わってくださる機会が増えています。その中で是非ご協力頂きたいことがあります。

「失敗」を「経験」に変える

学生が「よくわかんない」「できない」「困った」という話をすると、学生に代わって親御さんが大学に問い合わせをされることがあります。一見早く解決するやに思われるかもしれませんが、それは学生自身が自分でピンチを切り抜ける体験のチャンスを逃すことになります。「窓口聞いてごらん」「相談室を利用してみたら」と、学生本人が動けるよう背中を押してあげてほしいのです。親御さんにとっては動いて助けてあげるよりも、動かず見守ることの方がエネルギーを必要とするかもしれません。大学は安全に失敗ができる場所です。「失敗」したとしても自分で対処できれば、それは「経験」に名前を変えます。

青年期の3つの課題

大学生のこの時期の課題を次のように考えています。

1. 自分を知り、伝えられるようになる

自分はどのような興味関心を持ち、どんな風に物事を捉え、考えるのか。どんな得手不得手があり、苦手なことにどう対処ができるのか。人々の中にどのように身をおいていくのか。自分自身のことをよく知り、それを表現し、伝えられるようになることが大切です。自分と違う好みや考えに触れることで、自分の輪郭がつかみやすくなります。サークルやバイト選び、ゼミ選択、進路の希望等々、自らを表現する機会は

折々にやってきます。自分のことを上手に伝えられると、自分も周りも安心して付き合うことができるようになるかもしれません。

2. 自分をマネジメントできるようになる

大学に入った途端、時間割作成やスケジュール管理、必要な手続きも全て自分でやるようになります。生活ペースを作り、体調を管理し、気持ちをコントロールしながら、短期・長期の計画を立て、修正しながら動くことが自身のマネジメントです。他者との調整ができるようになることも必要になります。

3. 適切な援助要請ができるようになる

「困った」「わからない」ことを放置せず対処できるようになることが大切です。それはSOSを出すということだけでなく、例えばチームで取り組んでいることがあれば、自分の調子や進行具合を伝えることが周りを助けることにもなります。自分の力で取り組むということは、決して一人だけでやるということではなく、必要な力を頼むことができるということです。大学生の年代では、教職員への相談や社会資源の活用が援助要請の力を養うこととなります。

この3つの力を身につけていけるよう、親御さんには側面援助をお願いしたいのです。大学生、青年期は「生きる力を涵養する」時期です。大学、そして学生相談室は、それを全面的に支援いたします。



学生相談室では学生の身近な悩みを取り上げたリーフレットを発行し、学内各所に置いています。「恋」「怒り」といったテーマが人気です。

学生相談室の利用について

直接来室、もしくは電話でお申し込みください。予約制ですが、空いていればその場で相談に応じます。ご父母・保護者の方からの相談も受け付けています。事前にご連絡ください。

生田校舎

場所：グリーントップ地下1階
時間：月～金 9:00～17:00
土 9:00～12:00
TEL：044-911-1278

神田校舎

場所：1号館2階 学生生活課隣
時間：月～金 10:00～19:00
土 9:00～12:00
TEL：03-3265-6216



生田学生相談室のカウンセラー光川利恵さん