

学生相談室だより



2026 年 6 月：松蔭大学 学生相談室

今号では、青年期の課題の一つである自立について、見落としがちな視点について田村先生が論じてくださいました。ぜひ読んでみてください。これから先の学生の皆さんの成長のために、もう一つ、考えてほしいことがあります。それは自分がどのような人生をおくりたいか、ということです。

皆さんはどんな人生を理想としますか？愛や名声、富、仲間等・・・多様な生き方ができる時代ですが、「自分らしい生き方」を見つけることはとても難しいことです。更に情報社会では、自分を保つことが難しい時代といえます。学校生活では、制服(標準服)などで格差が見えにくいのですが、情報社会では、学校外での友達の日常が見えてしまいます。学校内では見せないいきいきした友だちの姿を SNS で見て、驚いたことがあるのではないのでしょうか？更に、たくさんの若者が「(フィクションかもしれない)自分の日常生活」を SNS で公開しています。SNS で展開する楽しそうな「若者の日常」と比べ、自分の今がつまらないものに思え、時に焦燥感を感じることもあるのではないのでしょうか？

よりよい人生のための向上心は大切ですが、「足るを知る(老子)」という言葉もあります。仮に富に価値をおいたとして、いくらなら満足できるのでしょうか？がんばって年収 2000 万になって一瞬満足できたとしても、上には上がいます。年収 150 億(推定)を稼ぐ大谷翔平選手も実存しています。貪欲さから解放されなければ、いくら稼げるようになったとしても、満足することは難しいでしょう。「自分らしく生き」て、満足できる人生をおくるために、自分にとって何が大切なのか、考えてみましょう。 学生相談室長 深谷野亜

自立とは、依存しないことではなく、依存先を増やすこと

生活心理学科 田村修一

新入生みなさん、ご入学おめでとうございます。これから始まる大学生活は、高校までとは大きく異なり、自分で考え、自分で選び、自分で行動する場面がぐっと増えていきます。時間の使い方も、人との関わり方も、学びのスタイルも、自由度が高い分、自分なりのペースや方向性を見つけていくことが大切になります。

一方、新しい環境に身を置くことは、期待と同時に不安や戸惑いを伴うものです。授業についていけるか、友人関係はうまくいくか、将来の進路をどう考えればよいかなど、さまざまな悩みが生まれることは自然なことです。中には、「このくらいのことで相談してよいのだろうか」と迷う方もいるかもしれません。しかし、悩みは大きくなってから対処するよりも、早い段階で言葉にしていけることがとても重要です。

本稿のタイトルは、ご自身も障害を持ちながら研究者を続けておられる東京大学の熊谷晋一郎先生の言葉です。人の悩みは、手荷物に似ています。はじめは、それほど重く感じません。しかし、ずっと持ちっぱなしでいたら、だんだん重くなります。そのうち、手がしびれ、持っていられなくなります。同じ荷物なのに、感じる重さがどんどん増してきます。私たちが抱える「悩み」も、はじめは「大丈夫」と思っている、だんだん重く感じてきて、抱えきれなくなってしまうことがあります。でも、その荷物をときどき降ろして、ちょっと休むことができれば、少し元気になれるかもしれません。また、誰かに一緒に荷物を持ってもらえれば、あなたの疲れも少しやわらぐかもしれません。

人に相談することには、大きく二つの意味があります。一つは、自分の考えや気持ちを整理できることです。誰かに話すことで、自分でも気づいていなかった思いや問題の整理が進むことがあります。もう一つは、自分一人では思いつかなかった視点や対処の方法に出会えることです。相談は人間の「弱さ」ではなく、人間が「よりよく生きるための力」の一つだと考えてください。

学生相談室は、みなさんが安心して話せる場所として用意されています。内容は、学業のこと、人間関係のこと、心身の不調、将来への不安など、どのようなことでも構いません。うまく言葉にできなくても大丈夫です。話すことそのものが、次の一歩につながることもあります。

大学生活は、長い人生の中でも特に大きく成長できる貴重な時間です。順調に進むときもあれば、立ち止まったり迷ったりすることもあるでしょう。そのようなときに、一人で抱え込まず、誰かとつながることを大切にしてください。学生相談室も、その一つの選択肢として、いつでもみなさんをお待ちしています。みなさんが自分らしく、充実した学生生活を築いていけることを心より願っています。

【略歴】中学校教員を経て大学教員になる。現在、本学コミュニケーション文化学部生活心理学科教授、博士(心理学)。専門は学校心理学、カウンセリング心理学。公認心理師。

学生相談室・相談員の紹介

深谷 野亜（子ども学科）研究室：3807 趣味：はまり症ですが、現在はまれる趣味を探し中です★ 一言：自立は「経済的」「精神的」「身体的」「社会的」の四要素から表現されますが、私個人としては「今の自分を、自分が「誇れる」状態」であることだと思います。	田村 修一（生活心理学科）研究室：3804 趣味：有名ラーメン店めぐり。経済系 YouTube の視聴。ギター。 一言：大人になるとは、他者を遠ざけ何でも一人でやろうとする孤立ではなく、信頼する他者と支え合いながら生きる本当の自立を身につけていくことだ。
金澤 秀嗣（ビジネスマネジメント学科） 研究室：3603 趣味：楽劇（ドイツもの）鑑賞 一言：〈自立〉とはさしあたり、食い扶持を自分で賄えるようになることです。独り立ちまでまだ間があります。じっくり研鑽を重ねてください。	水本 深喜（生活心理学科）研究室：3714 趣味：旅と着物 一言：親と仲が良くても、葛藤がある関係でも、それなりに自立することができます。人間関係の幅を広げ、色々な人の話に耳を傾けてみましょう。
末次 俊之（観光文化学科）研究室：3712 趣味：散歩、テニス（鑑賞） 一言：「自立」とは自分の中に何本も柱があり、互いに矛盾するのを認識しながらも、次の日、朝起きて仕事に出かけること。柱の間のバランス調整に相談は効果があります。	高橋 琢也（経営法学科）研究室：3705 趣味：のんびりとドライブ 一言：大学生は成人ですから、自分の考えや行動に対して責任を持つことになります。そこで、何か悩みが出てきたら、相談してみてください。
夏目 千恵子（観光文化学科）研究室：3717 趣味：旅行 一言：自立とは自分の意思で選り行動し、必要な支援を活かしながら責任を持って人生を築くことだと思います。	牧 裕夫（生活心理学科）研究室：3803 趣味：勿論、授業準備です！ 一言：「共感」・言葉かけ？⇒同じような体験あったなあって自身に触れてること・学生生活でも積み重ねてね・
荒木 光（子ども学科・生活心理学科） 研究室：3813 趣味：観葉植物、映画鑑賞 一言：自立とは、ひとりで抱え込むことではなく、必要なときに人を頼りながら、自分の力で自分の人生を歩んでいくことだと思います。	三枝 昌幸（経営法学科）研究室：3609 趣味：散歩、ラグビー観戦 一言：悩みは誰かに聞いてもらう（言葉にして吐き出す）だけで大きく減少することがあります。気楽に悩みをぶつけてください。

☆☆☆ 気軽に相談してください。メール相談も受け付けています ☆☆☆

学生時代は、悩みが多く、将来のことにも不安を抱くことがあると思います。たとえば、「友人関係、恋愛、サークルのことで悩んでいる」「緊張しやすく、思うように行動できず困っている」「不安やイライラで気分がすぐれない」「自分の性格や外見が気になる」「学業や進路のことで戸惑っている」「先生との関わり方で困っている」など、どのようなことでも構いません。

相談することで、気持ちや状況が整理され、自分に合った過ごし方を見つけるきっかけになることがあります。ひとりで抱え込まず、気軽に相談してください。

相談時間ならびに担当者については、大学の掲示板・HPで確認してください。また、事務室1階学生センター（河西）または深谷（室長 fukaya@shoin-u.ac.jp）まで連絡してくれても大丈夫です。



メール相談は、soudan@shoin-u.ac.jp または

メール相談

まで。