

昭和大学（旗の台キャンパス）

学生相談室だより No.112(2023 年度 10～11 月号)



「心の居場所」としての学生相談

皆さんは日頃、「自分がほっとできる居場所」はありますか？自宅や図書館、好きなカフェなど物理的な“場所”、サークル、アルバイト先や研究室など所属する“コミュニティ”や“人”、「推し活」や大切な本など夢中になれる“対象”を思い浮かべる方もいるのではないのでしょうか。居場所は心の拠り所とも繋がっています。

一方、「居場所がない」、「居心地が悪い」ということばがあります。これは、物理的なスペースだけではなく、尊重され、認められている感じや安心感が少ない時にも使われます。「居場所を見つけることの難しさ」は昨今の大変さだと思います。コロナ禍の活動制限、SNSの普及や「リア充」、「ぼっち」などのネーミングにより、「自分らしい」ことに価値が見出しにくく、「いつもキラキラ満たされていること」、「周りからどのように見られているか」が基準になりやすい世の中の傾向も関係しているでしょう。居場所がないと感じ、気を遣い過ぎると疲れて本来の自分を発揮できなくなってしまいますね。環境に原因がある場合もあれば、自分のあり方や主体に向き合う変化の時期と重なることもあります。

皆さんの多くは「青年期」という発達段階にあります。自分がどのような人で、何をしていきたいか、どのように生きたいかを、模索する時期です。周囲に与えられた価値観や期待から一旦離れ、失敗を含めて体験の試行錯誤をしながら、見出していきます。

仲間と共に過ごす時間や繋がりが素晴らしいものであると同時に、時には自分を大切にしながら向き合う時間も成長には不可欠です。

発行日：2023 年 10 月 1 日

発行者：昭和大学学生課 TEL 03-3784-8024

学生相談室 TEL 03-3784-8285



学生相談室は、悩みを解決するだけの場所ではありません。いつも消えることなくそこにあることが心の中にイメージされ、皆さんが「いるだけでいい」と安心できるような、誰からも侵入されることのない場所です。

皆さんが静かに自分の気持ちに向き合える、「どのような自分でも受け入れられ」、「心の居場所」としての時間と場所となればと思います。

悩みの相談に限らず、自分の性格を知りたい、ほっとできる居場所が欲しいという来室、心が折れそう、疲れた、自分の気持ちが分からないという時もお待ちしています。

(大河原)



(本学ホームページの学生部コーナーより、予約状況を見ることもできます)

10月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		