

学生相談室だより

第29号

仙台大学 学生相談室
2021年 10月 1日発行



後期が始まり、1週間ほど経ちました。夏休みモードから大学生活モードへ、生活リズムは戻りつつあるでしょうか？

学生相談室の利用傾向を見てみると、例年、後期は11月中の利用件数が多い結果となっています。ちょうど、後期開始後1~2か月の頃です。疲れやストレスを感じやすい頃だが冬休みまでにはまだ時間があり、踏ん張りどころと言えるでしょう。

ストレスや悩みにも傾向があります。それを掴むと、ストレスマネジメントに有効です。悩みそのものに向き合うことは大切ですが、時には一歩引いてそのようなことを分析してみてもはどうでしょうか？

<学生相談室 利用案内>

学生相談室では、様々な相談を受け付けています。初めは受付担当の相談員が対応しますが、それぞれの悩みに応じて、心理や看護などの知識を持つ教員の相談員が担当になることもあります。相談員の性別や教員以外の相談員がいいなど、希望を伝えてください。

= 利用の流れ =



- 受付時間 : 月曜~金曜 9:30 ~ 16:30
- 場 所 : 第四体育館 1階入口左
- 電 話 : 0224-55-1217 (直通)
- E-mail : soudan@sendai-u.ac.jp



*QRコードから学生相談室の連絡先を取得できます。

気になること、心配なこと、誰かに話したいと思うようなことがある時には、気軽に学生相談室をご利用ください♪

青年期の発達課題と読書の効果

アメリカの心理学者、E.エリクソンのライフサイクル論によると、青年期に達成すべき発達課題は「アイデンティティ(同一性)の確立」だと言います。それはどういうことかと言うと、「これまでの自分はどのように育ち、どのような自分であったか」を振り返り、また「これからどのような自分になっていきたいか、どうあるべきか」を踏まえて、自己形成をしていくということです。

皆さんの中には、何かに挫折し「自分が思っていた自分像は、実は違ったのかもしれない」と感じたり、「こうあるべきなのに、自分は全くそのようになれない」と感じたり、「自分はどうなりたいのかが分からない」と感じたりしている人がいるのではないのでしょうか。そのような人たちは、今まさに「アイデンティティの確立」に向けた、入り口に立っていると言えるかもしれません。

では、「アイデンティティの確立」はどうすれば達成できるのでしょうか？まずは、自分自身を知りましょう。自己分析だけでなく、他者との対話を通して知ることも必要です。他者からの視点を得たり、他者と比較したりすることが自分を知ること、自己理解を深める事にも繋がります。

ただ、現状では他者とじっくり向き合って議論を交わすことが難しいかもしれません。そんな時には読書をお勧めします。偉大な先人たちも、皆さんと同じようなことに悩み、答えを探して来ました。本を通して、先人たちに自分の気持ちや考えを言語化してもらうことで、自身の中に漠然としていたものが明確化し整理され、時には肯定されることとなり、新たな価値観に触れる機会となることも含めて、それらは自己形成の力になります。そのためには、できるだけ沢山の本を読むと良いでしょう。一つの物事にも多面的な見方があることを知り、そのエッセンスを吸い上げ、自分なりの価値観を見出すためです。一人の著者にこだわらず、国内外問わず、幅広いジャンルを読むと良いと思います。

「どんな本を読めばよい？」というあなたへ...

仙台大学附属図書館ホームページのブログ『書燈』には、仙台大学の先生方が、ご自身の専門に関わる本や感銘を受けた本などを紹介されています。また、新潮社では毎年『新潮文庫の100冊 (<https://www.100satsu.com/>)』というキャンペーンを行っており、こちらで紹介されている本には名著が多いので参考にしてみてください。自室に一人で過ごすことの多いコロナ下、読み進めるのに時間のかかるような重厚なテーマの本を選んでみるのも良いのではないのでしょうか。

学生相談室には上記のような悩みから相談に来られる方もいます。必要を感じる時にはぜひ学生相談室をご利用ください。

