



学生相談室だより



今年も残すところあとわずかとなりました。来年は年号が変わるので、平成最後の年末ですね。

さて、学生生活の満足度を左右する要因のひとつに友人関係があります。友人は相談相手にもなるし、悩みの種にもなります。学生生活ではいろいろな意味で大きな存在です。

そこで今回は人間関係に関するお話です。皆さんはヤマアラシという動物をご存知ですか？ハリネズミのように体中にトゲを持っている動物です。そのヤマアラシを題材にしたこんなお話があります。

ヤマアラシのジレンマ

ある冬の夜、2匹のヤマアラシが凍えるような寒さの中で震えていました。2匹は体を寄せ合って暖を取ろうとしますが、お互いのトゲで相手を傷つけてしまいました。慌てて離れましたが、今度は離れすぎて寒い、そして寂しい…。2匹は近づいたり離れたりを繰り返し、やがて寒くも寂しくもない、それでいて傷つかない、ちょうど良い距離を見つけました。

このお話をもとに、精神科医のベラックは、「近づきたい、でも傷つくのも怖い」という人間関係の特徴を表すとして「ヤマアラシのジレンマ」と名付けました。

相手に近づきすぎるとお互いが苦しいし、かといって離れすぎてしまうと寂しいし関係が保てません。どんなに仲の良い友達関係でも同じことが言えます。良い関係を保つには“適度な距離感”が重要です。相手のトゲの長さを、そして自分のトゲの長さを知って、ホッとできる・しっくりくる距離を見つけましょう！

相談室開室状況・イベントのお知らせ

	1限	2限	3限	4限	5限
月		○	○	○	○
火		○	○	○	○
水		○			
木					○
金					

「ホッとランチタイム」開催中！

静かな場所を探している、カウンセラーとちょっと話してみたい、新しいお友達と話してみたい…等々、自由にお昼休みを過ごせる場です。詳しくは学内ポスターをご覧ください。



- ・ちょっとした相談から、体調・進路のこと等どんな悩み相談でもOK！臨床心理士が対応します。
- ・学生相談室は予約なしで利用することもできますが、原則予約制です。
- ・相談の予約をしたい場合は、保健室または教務学生部へどうぞ。
- ・開室(○)以外でも相談をお受けできる場合があります。まずはご相談ください。