

学生相談室便り

今年は梅雨明けが早く、いつもよりも暑い夏になりそうですね。水分補給を忘れずに体調管理に気を付けて過ごしてくださいね。

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りますが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。

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、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！

相談室の利用について



- 場所：上野キャンパス 聖心館 1F(保健室となり)
- 相談方法：対面、Zoom、電話
- 申込窓口：保健室、または学生支援部
申込方法：窓口へ直接申し込み、電話での申し込み
- 受付時間：9:00～16:30

夏休みの開室状況



8月 ※東口キャンパスは8/2のみ開室

月	火	水	木	金	土	日
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				

9月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18

開室日

閉室日

- 清泉の学生さんなら誰でも、無料で利用できます。
- 相談内容は外部には漏れません。安心してご利用ください。
- 相談は原則予約制です。緊急の場合は予約なしで利用することもできますが、予約が優先されるので事前の予約をおすすめします。