



4月は新しい生活が始まる季節です。入学や進級を迎え、期待と不安が入り混じった、わくわくするような開放感を感じている人も多いのではないのでしょうか。

春学期の相談では、

- ・一人暮らしの不安
- ・実家へ帰りたくなる気持ち（ホームシック）
- ・友だちができない
- ・履修登録の方法に迷っている

など、さまざまな声が寄せられます。

初めてのことが続く環境では、不安や寂しさを感じるのはとても自然な反応です。大学生活は、高校までと比べて「自分で決めること」がぐっと増えます。時間割、人間関係、生活リズム、将来の方向性など、自由が広がる一方で「どう選べばいいのだろう」と迷う場面も多くなります。はっきりした答えが見えず、不安になったり立ち止まったりするのは、誰にでも起こることです。

また、新しい人間関係では、「どう思われているか」「うまく話せているか」と気になりやすくなります。これは対人場面で多くの人を経験する、ごく一般的な心の働きです。安心できる関係ができるまで、人は知らないうちに多くのエネルギーを使います。そのためいつもより疲れやすくなったり、一人の時間を必要とすることがあったりします。これも新しい環境に慣れていく途中で起こる自然な反応です。新生活になじむには、少し時間が必要です。多くの場合、数か月かけて生活リズムや対人関係の「自分のペース」が整っていきます。春学期の終わり頃には、最初の頃より心の揺れが小さくなっていることに気づくでしょう。

ただし、

- ・不安が続いて眠れない
- ・授業に行くことがとても苦しい
- ・気持ちの落ち込みが続く
- ・家を出る時、不安で何回も戸締りや火の元を点検してしまうことが続く

など、日常生活に影響が出ているときは、一人で抱え込む必要はありません。学生相談では、すぐに問題を解決することだけを目的にしません。状況を整理したり、気持ちを言葉にしたりすることで、自分なりの理解やペースを見つけていく場です。うまく言葉にできなくても大丈夫です。どんな内容でもゆっくりお話をうかがいます。「相談するほどのことではないかもしれない」と感じることも、困ったときや迷ったとき、少し立ち止まりたいときに、気軽に利用してください。

なお、学生さんだけでなく、親御さんや大学関係者の方々の相談も受けています。各々の秘密は守りますので、安心しておいでください。

