



カウンセラーつうしん



人間関係の作り方

人間関係、人それぞれ

人間関係の悩みは、皆が一度は必ず経験するものです。特に大学生活では、人間関係から受ける影響は大きいと言えます。誰かと一緒にいることで孤独感が和らぎ、新しい出会いから世界が広がり、お互い助け合う仲間関係ができたりもします。

けれども、「どのくらいの人間関係がちょうど良いか」というのは、人によって様々です。人間関係の広がりや深さに正解はありませんし、時期や出会い方によって変化します。自分に合った人間関係を知ることが大切です。

自分に合った関係作り

ところで、大学は意外と人間関係を築くのが難しい場所でもあります。小中高のようなクラスがなく、受ける授業も人それぞれ。多様な価値観に出会えますが、自ら動いて人間関係を作る必要もあります。加えて、活動の場も授業やゼミ、サークル、アルバイトと幅広く、それぞれの場所に適した振る舞い方が求められます。小中高

とも社会人とも異なる、ちよっぴり独特なものだといえます。

人間関係は大切なものですが、「自分に合った人間関係」を知ることまた大切なことです。例えば、友人が何人いたら満足するか。どんな人間関係を作れるとうれしいか。深い関係が好きか、浅い関係のほうが落ち着くか。人間関係のあり方は、意外と人によって違うものなのです。



頼るのも大切な一歩

時には立ち止まって、「自分がどんな人間関係を求めるのか」や、「どんな風に時間を過ごしたいか」を考えてみるのは、きっと役立つことでしょう。

しかし、過去の辛い体験や、人間関係のスキル不足から、うまく人間関係を築けない場合もあります。そんな時には一人で悩みを抱えず、学生相談センターに立ち寄ってみてください。頼ることも、人間関係の大切な一歩。自分なりの答えを見つけるお手伝いが、きっとできると思います。

(今回の内容は、10月6日実施「カウンセラーのメンタル講座」をまとめたものです)

「自分に合った人間関係」について、話してみませんか？

人間関係について改めて考えたいと思っても「誰に相談するのがいいか」と迷うことがありますよね。いつも会っている友だちには何となく話づらい、家族に打ち明けるのもちょっと気が引ける…、そんなときは、気軽に学生相談センターを訪ねてください。どんな些細なことでも、カウンセラーがあなたと対話し一緒に考えます。



HP ↑

**和光大学 学生相談センター ☎ 044-949-0004****場所 ◆ 6棟1階G113 受付時間 ◆ 9:15~16:30 (13:00~14:00はのぞく)**

初回予約 ↑