



学生相談室 相談員
国際日本学部准教授
ヴァシリューク・スヴェトラーナ



【大学生としての ライフ・バランスの重要性について】

大学進学はとてもエキサイティングなことですが、同時にとてもストレスfulなことだと思います。多くの新入生は、新しい生活環境、アルバイト、受講科目、サークル選び、新しい友達づくりや人間関係などに関する多くの難しい選択をひとりでする必要があります。

しかし、最初の学期は新入生にとってひとりで対応するのはとても難しい時期ですので、学生相談室が4月から5月の時期にかけて、最も多くの相談を担当することになるのは自然なことでしょう。この時期、我々は相談員として、それぞれ慎重に検討して、個別の事情に合わせた親身なアドバイスをするように努めています。心配事がたまりすぎて健康や楽しい大学生活を損なう結果にならないようにすることが、学生相談室を勧める理由です。

多くのケースでは、私のアドバイスは、以下の3つの重要な点を中心となっています。

1. 「落ち着いて、冷静に、あなたの抱える問題や心配事を検討してください」

どのような問題であっても、それに取り組む最善の方法は、冷静沈着な頭で考えることです。落ち着いて、一息ついてから、あなたを悩ませている問題について話し合しましょう。

2. 「あなたのゴールとそのため選択肢を、それぞれのメリットとデメリットとともにリストアップしてください」

このアプローチは、いろいろなディレンマや難しい問題の解決に役立ちます。あなたの抱え

る問題と、思いつく解決策を紙に書きだすことにより、何が問題なのかを明確に理解することができるだけでなく、どうすればそれらの問題に効果的に取り組むことができるかを理解することができます。選択肢をリストアップしてから、それらを丁寧に検討して、さまざまな考え得る結果を話し合うことにより、あなたの学生生活のための「アクションプラン」をつくり出しましょう。

3. 「キャンパス内外で健康的でバランスの取れた生活を維持しましょう」

自分の目標を設定して、大学生と私生活の健康的なバランスを維持しながら、可能な限り「アクションプラン」から外れないように努めることが重要です。また、ストレスが高まったら、それにタイムリーに対応することも重要です。バランスの取れた生活を実現するためには、よく寝て、健康的に食事をとり、積極的に体を動かし、他の人との関係を維持し、趣味や楽しみに時間を割くことが重要です。心身ともに健康を維持することが、あなたの生活におけるトッププライオリティーとなるべきです。

大学での日々が、人生で最もストレスfulで、難しい時期になる必要はありません。自己発見、知的向上、友情、そして将来のためのエキサイティングなプランのための日々となるべきです。学生相談室では、全ての学生が心配事や懸念を乗り越え、大学生活を心から楽しめるよう、インテーカー、教員相談員、カウンセラー、精神科医、弁護士のチームが、喜んで手助けする用意をしています。