

相談室の窓から

学生相談室
相談員
情報コミュニケーション学部
教授
岩淵輝

時には孤独に自分を見つめる

現代の社会では、高度なコミュニケーション能力を持ち人と積極的に交流することが大事だとされることが多いです。確かに、誰かに自分の思いを伝えたり会話を楽しんだりするためには、集団に溶け込み対話する能力がある程度大切になるでしょう。

けれど私は、学生の皆さんには、それら以上に大切なことがあると思っています。それは、時には孤独に自分を見つめる、ということです。自分を見つめることは、本来は中学や高校の頃に自然に始まるはずですが、受験勉強に追われてそれどころではなかった人も多いのではないのでしょうか。そこで大学生になった今こそ、じっくりと自分の内面に向き合って欲しいです。自分に向き合うやり方は人によってさまざまでしょうけど、例えば、自分は将来何をすべきなのか、そのためには今何をすれば良いのか、自分が今ここにいる意味は何なのか、何のために自分は生まれて来たのか等、小さな子供が発するような問いを発してみることが、自分を見つめる一つの手がかりになるかもしれません。

自分を見つめる時、たいていの人は自分の

世界に閉じこもりがちになります。私が学生だった頃とは違い、近年では孤独になって自分の世界に集中している状態を、治療が必要な病気であるかのようにみなす風潮があります。そのため、皆さんの中には孤独になることを何か悪いことのように思っている人も多いかもしれませんが、私はそうは思いません。折に触れて一人になって自分の内面に向かうのは、むしろ人として普通の在り方なのではないでしょうか。もちろん、孤独など望んでいないのに閉じこもらざるを得なくなって苦しんでいる人には、専門家の助けを借りながらできるだけ早くそうした状態から脱け出して欲しいと思います。が、特に苦しいわけではない場合は、時には孤独に自分の世界に沈潜し自分を見つめることをおすすめします。この先何度か遭遇するはずの大きな壁にぶつかった時に、自分の力で乗り越えるためのよい訓練にもなるはずです。

以上、孤独に自分を見つめることをおすすめしましたが、専門家と相談したい時、孤独に飽きて誰かと話したくなかった時は、いつでも気軽に相談室にいらしてください。

学 生 相 談 室 に つ い て

- 駿河台キャンパス 大学会館2階 TEL:03-3296-4217
- 和泉キャンパス 第一校舎2階 TEL:03-5300-1178
- 生田キャンパス 中央校舎2階 TEL:044-934-7619
- 中野キャンパス 低層棟4階 TEL:03-5343-8080

開室時間 月～金 10:00～17:00

- 相談は電話、または、Oh-o!Meiji アンケート「【学生相談室】相談申込フォーム」にてお申し込みください。
- 予約状況などから、面談が申込翌日以降になる場合もありますので、ご了承ください。
- 土曜日(9:00～12:00)に面談をご希望の場合は、事前にご相談ください。
- 夏季休業期間中、入試期間中など、開室時間を変更する場合がありますので、掲示、ホームページでご確認ください。

<https://www.meiji.ac.jp/soudan/>

新型コロナウイルス感染症の影響拡大に伴い、当面の間、電話およびオンラインにて相談を行っています。学生相談室ホームページで最新のお知らせをご確認ください。