

受験を終えて大学に 入学したら無気力状態に。

08 この先どうすればよいか。

悩みと相談

受験を終えて大学に入学してみたら、何もやる気がなくなってしまいました。何となく勉強やサークル活動はしていますがイメージしていたほど楽しくはないし、これといって欲しいものもないのでアルバイトをする気も起きません。これから4年間もこんな生活が続くのかと思うと、いまからうんざりしています。(男子学生1年)

対応策

大学は受験の最終到達点ですので、いざ入学すると目標を失って困惑してしまう学生は少なくありません。また、その後の生き方を決定する時期でもありますので、多くの学生が自分の生きがいややりたいことに悩んでおり、「就職活動をしなければいけない時期なのに、何もやりたい仕事が見つからない」といった相談も多数寄せられます。このような学生にアドバイスしたいのは、以下のようなことです。

- ①「生きがいがない」と思いすぎなければよい。学生時代に生きがいを見つけてそれに邁進する人などはごく少数。たいていは目の前の問題や悩みを片づけながら、何となく学生生活を送っている。就職にしても「とりあえず就職先を見つけ、とりあえず働き始めてみる」学生がほとんど。初めから生きがいややりたいことなくて普通であり、あとからよく考えたら「これが生きがいだったのか」と気づくことの方が多い。
- ②軽い気持ちで、生きがいを探してみる。人間が生きがいを見出すのは、「自分の夢や目標」「人に喜んでもらえること」のどちらか。自分にはそのどちらが合っているかを考えるだけでも、意外と前向きになれる。苦手と思うことにあえてチャレンジしてみるのもよい方法で、それまで気づかなかった発見や喜びを見つけ

られる可能性がある。小さなことをやってみて、その中に何か喜びを見出せたら、そこから少しずつ発展させていく。

POINT — ●ここがポイント

「生きがい」「やりたいこと」という言葉のために悩まないことが大切。自分がいやではないこと、続けても苦痛でないことを見つけて、当面はそれをやらせてみる。

PART3

●大学生生活の悩みと相談編

◆切れる学生・教職員の悩み

column

学生相談室には様々な学生が訪れますが、教職員が困るのは「切れやすい学生」への対応です。ちょっとした発言で切れたり、逆切れされたりするため、恐怖心を感じながら相談に乗っている人も少なくありません。このような学生に対応するには、教職員サイドのメンタルヘルスケアや学生への対応の研鑽を充実しておく必要があります。相手が切れても、あわてず冷静に対応できる素地を養っておくことが何よりも大切です。

自分の発言が相手を傷つけているのではないかと心配する教職員も多いようです。しかし、このような憂慮が生じるほど内省力の高い人は、不用意な発言・対応をしているとは考えにくいと言えます。また、どんなに細心の注意を払っても、結果的に相手を傷つけてしまうこともあるものです。体裁の整った言葉よりも、多少傷ついても率直・親身な対応が問題の解決に結びつくことも多いので、あまり神経質にならない方がよいでしょう。