

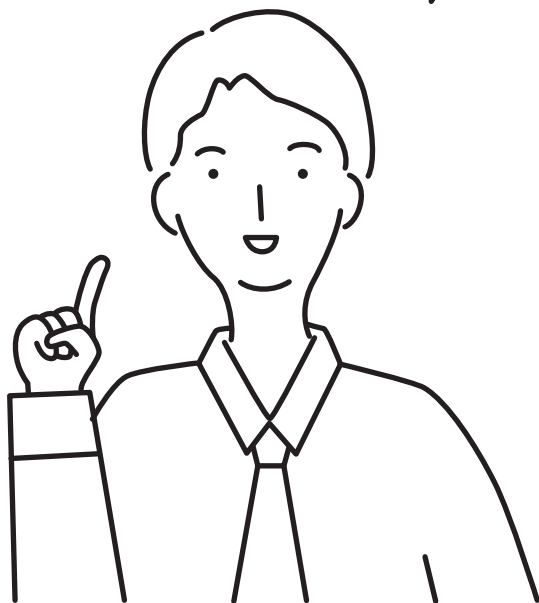
はじめに

大学生活では、学業、交友関係、就労など、それまでとは違う様々な問題に向き合っていかなければいけません。そんな中、いろいろ悩むことも多いのではないのでしょうか？

人に相談してみたいけど、恥ずかしくて聞けない、身近に相談できる人がいない、という方もいると思います。

1つ1つの問題に少しの工夫をするだけで、自分で解決しやすくなることがあります。問題について、相談に行くかどうか迷っている、という方に、大学生活で多く見られる問題を解決するヒントをいくつかまとめました。

今困っている問題だけでなく、他の問題の対応も知っておくと、友達など周りの人が困っているときに、出来ることが見つかるかもしれません。ぜひ一度読んでみて下さい。もう少し詳しく聞きたい、ここに載っていること以外で困っている、という方は、気軽に近くのキャンパスライフ・健康支援センターを利用して下さいね。



あなたの悩み 何でもお待ちしております

[キャンパスライフ・健康支援センター 連絡先]

○月～金 9:00-17:00 開室

○<http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp/>

キャンパスライフ・健康支援センター

(ビッグさんど2階) 092-802-5881

キャンパスライフ・健康支援センター インクルージョン支援推進室

伊都センターゾーン分室(センター1号館1階) 092-802-5859

キャンパスライフ・健康支援センター 伊都キャンパスウエストゾーン

伊都ウエストゾーン分室(ウエスト3号館3階) 092-802-3297

キャンパスライフ・健康支援センター 病院キャンパス

病院分室(医系管理棟1階) 092-642-6889

キャンパスライフ・健康支援センター 筑紫キャンパス

筑紫分室(先端物質科学研究所本館1階) 092-583-8431

キャンパスライフ・健康支援センター 大橋キャンパス

大橋分室(デザイン・コモン2階) 092-553-4581



学生のためのセルフケアシリーズ

[学生生活編]

1. 学生相談・カウンセリングQ&A
2. 雑談のヒント
3. 試験や発表の心得
4. 先延ばしをやめるには
5. 失敗から立ち直す
6. 青年期と親子関係
7. 怒りのコントロール
8. 他大学からの入学者の方へ
9. スケジュール管理の上手なやり方
10. 大学生の友人関係
11. 大学をやめる？
12. これから海外留学へ行く人たちへ

[こころとからだの健康編]

1. 睡眠障害
2. 頭痛
3. 貧血
4. 腸の話
5. 適応障害
6. 不安障害・パニック障害
7. うつ病の原因
8. うつ病の症状
9. 自律神経と自律訓練法
10. リラクゼーション
11. 喫煙の健康被害
12. 感染症について

発行元：九州大学キャンパスライフ・健康支援センター イラスト：井上智世
※このリーフレットの著作権は、九州大学キャンパスライフ・健康支援センターにあります。

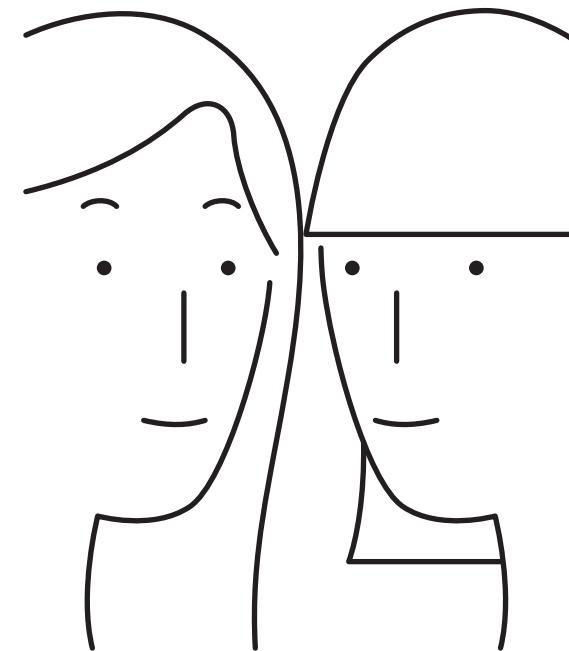
学生のための



セルフケア

学生生活編 10

大学生の友人関係



本リーフレットは、学生のみなさんが自身の不調に対して、自分でも何らかの対処ができるように必要な知識をテーマ別にまとめたものです。困った時の手引きとして役立ててください。

九州大学

キャンパスライフ・健康支援センター

大学生の友人関係

—友達ってなんだろう?—

人間には、「集団に所属して親しい対人関係を営みたい」「他者から自分の価値を認めてもらいたい」という普遍的な欲求があります。友人関係は、大学における人間関係の大事な一つです。でも、大学では「クラス」というくくりが弱いため、「必然的にいつも一緒にいる」人が減るので、友達が作りにくいと感じる人も多いようです。

1. いろいろな「友人関係」

あなたはどんな友達がほしいですか？

- ・一緒にお昼ご飯を食べる友達？
- ・勉強でわからないことを聞きあう友達？
- ・趣味を共有できる友達？
- ・休みの日に一緒に遊びに行く友達？
- ・同じ志を持つ友達？

友達とひとくりに言っても、色々な関係性、距離、親密度があります。



2. 大学生における友達の役割

1) 友人は、相談相手

大学での友人関係は、立場、年代、価値観、時にはシチュエーションを共有しているため、悩みを当事者感覚で理解しやすいというメリットがあります。上下関係でなく同等関係であるため、率直な意見交換ができます。

2) 友人は、競争相手

授業で、部活・サークルで、アルバイトで、持ち物で、服装で、友人は良きライバルでもあります。ひとは、自分と身近な他者と比較することによって自己評価を行います(社会的比較)。実力が拮抗している他者と競争するときの方が、そうでないときよりも、切磋琢磨することにやりがいや面白みを感じることができるのです。

3) 友人は、自分を映す鏡

大学生の友人は、似たような事柄に興味関心を持ち、似たような資質・能力、似たような背景事情を持っている人たちが構成されている場合が多くあります。好きになれるなら、自分がそのような集団の一員であることについても好ましく思え、間接的な自己肯定感につながります。

3. どうやって話しかけたらいいんだろう？ 何を話したらいいんだろう？

友達になる最初の段階が苦手、という人はたくさんいます。全く知らない人と仲良くなるまでには、実は何段階かのプロセスを踏んでいます。自然と仲良くなる時は全く意識しないこのプロセス、一旦意識してしまうと意外と難しく感じられますよね。知り合い始めの会話、雑談のポイントを紹介します。

1) まずは誰にでも共通した話題から

授業のこと(あの授業進むの早くない?)、課題のこと(もう終わった?)、学食(どれおいしい?)、サークル(サークル何してるの?)、先生のこと(~~に似てない?)、バイトなどなど
→ Watch! 相手の人がそれ以上話したそうか、話すのが苦手そうか、観察しながら話してみよう。

2) 自己紹介のコツ

「どこまで話していいのかな?みんなを見て、同じくらいの内容にしよう…」となりがちです。でも、自己紹介は自分について話すことを公的に許された時間。多少盛っても、ひんしゅくを買うことはそうありません。トピックを一つ盛り込んでみましょう。また、相手の話を聴くことはとても重要。共通点や興味の持てる点など、そこから話題のきっかけが見つかります。

3) 会話の進め方

話題を振って、何かを尋ねても、「そうなんだー、…。」と終わってしまうことはあります。「質問者」と「回答者」に役割が決まってしまうと会話として続きにくくなりますね。

最初にあなたが「質問者」となる場合、「回答者」の人が「話してくれる」質問の仕方をしましょう。

○会話が終わってしまう質問、Closed Question:

「Yes/No」で答えられてしまう聞き方

○話してくれる質問、Opened Question:

「What? Which? Who? Where? How?」を聞く

Opened Questionで聞いてみよう!

4) 自己開示の基本

段階を追って、少しずつ。

出身などの基本情報、当たり障りのない会話から始めましょう。人間関係には、同程度の資源・情報の交換を通じて維持・進捗していく性質があります(自己開示の返報性)。親しくになりたい相手が、それまでより重みのある自己開示をしたとき、自分も自己開示のステップを一つ上げてみましょう。また、自分が相手ともしっかり親しくになりたいとき、それまでより一段階上の自己開示をしてみようかどうか。

人は面白いことを話したい、良く見られたいと思うのが常ですが、そう意識すればするほどうまくいかないということが起こります。自然体の自分で、相手に興味を持つことから、始められると良いですね。