

主体的な 学生生活を



— 自立と自律 —

この二つの言葉は、同音ゆえに同じ意味かと思われがちですが、とても大切な違いがあります。最新版の広辞苑によると、『自立』とは「他の援助や支配を受けず、自分の力で判断したり身を立てたりすること。ひとりだち」とあり、英語だと independence です。同様に『自律』を引いてみると、「自分の行為を主体的に規制すること。外部からの支配や制御から脱して、自身の立てた規範に従って行動すること」とあり、autonomy と訳されます。

日本語よりも英語のほうが違いがわかりやすいかもしれませんので、例を挙げてみます。イギリス統治から独立を宣言した日を記念して、アメリカでは 7 月 4 日が Independence Day（独立記念日）です。国としてのひとりだちをしたわけです。その上で、主体的に自らの国を治めることを autonomy（自治）と言うのです。

— 主体性を大切に —

実家を離れて試行錯誤しながら一人暮らしをしたり、アルバイトをして経済的な自己管理をする学生さんはたくさんいます。そして卒業を迎えると、自分自身で身を立てる人も多いでしょう。いわゆる「自立」です。もちろん、青年期の発達課題として、一個人として独立し、「自立」を成し遂げることには大きな意味があります。

一方で、カウンセリング場面では「自律」に着目することが多いように思います。何かが上手くいかないとき、自分なりの「規範（ルール）」で主体的に行動を「規制（コントロール）」すること。それは決して、目標達成のために頑張りぬいたり、言われたことをやり遂げるといったことだけではありません。諦める、手放す、頼る、我慢する・・・苦しみを伴うかもしれませんが、自分で考え抜いてなされた主体的な決断は、自律的に生きている瞬間に生み出されるように思います。

三角コーンは雪に埋もれているのでしょうか？ 積もった雪の中にしっかりと立っているのでしょうか？ 学生相談室では、あなたの主体的な学生生活をサポートできればと考えています。

学生相談室は春休み中も開室しています

学生相談室は、春休みも通常通り開室しています。

長期の休みは、部活やサークル、アルバイトなどに励んだり、旅行に出かけたりと、自由な時間を過ごすことができます。その一方で、この時期に相談室を訪れる方は比較的少なくありません。年度の変わり目を迎えることもあって、何かを締めくくったり、新しい一步を踏み出したりすることに関連する相談が増える印象があります。

この時期に多い相談例をいくつか挙げてみます。

- 進路に関する相談

「自分が何をしたいかがよくわからない」「就職するか、大学院に進学するか迷う」
「周りはどんどん就職活動を進めているが、そんな気持ちになれない」

- 休学・復学・退学に関する相談

「体調が悪く、休学しようか考えている」「学業に興味を持てないので退学したい」
「新年度から復学を検討しているが、授業についていけるだろうか」

- 卒業をめぐる相談

「卒業するが、先の進路が決まっていない」「就職先で自分はやっていけるのだろうか」

この他にも、学生生活に関すること、対人関係の悩み、こころの病気についてなど、様々な相談をお受けしています。困った時には、学生相談室にいらしてください。

相談が混み合っていて、来ていただいた当日にお話を伺えない場合もあります。できれば事前に相談室に電話・来室の上、面接の予約をお願いします。



【学習院幼稚園】



【南1号館】

学生センター 学生相談室

【開室時間】

月～金 9:30～17:00
土 9:30～12:30

【お問い合わせ】

電話：03-5992-1062