

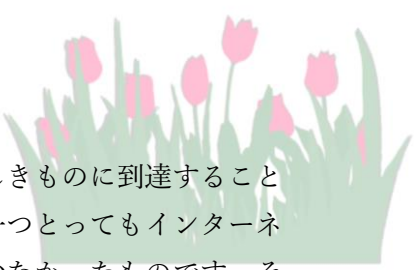
いよいよ新年度がスタートしました。新入生の皆さま、御入学おめでとうございます。新生活のスタートに大きな期待と不安が入り混じっているのではないのでしょうか。また、新入生以外の方々にとっても新しい学年に入り、研究室に所属したり、就職活動をはじめなど今までとは異なる新しい環境と出会う機会が増えているかもしれません。新しい環境って中々戸惑いますよね。そこで今年度第1回目の総合相談室だよりでは『新しい環境に慣れるには？』について考えたいと思います。

いきなりですが、みなさんは新しい環境に慣れるのは早い方ですか、時間がかかる方ですか？これまでの経験で様々な新しい場面に出会ってきたと思います。小中校の入学、入塾、新しい人との出会い、引っ越し等々あったかもしれません。いかがでしたでしょうか。もしかしたら、慣れるのにかかる時間は状況によって異なっていたかもしれません。では、その状況はどのように違いましたか？例えば、中学校はすぐに慣れたが高校では時間がかかったという場合、中学校と高校では何が違ったのでしょうか。「中学校は小学校の友だちがそのまま中学校に上がってきたので環境の変化が少なかったけど、高校はそうでなかったので友だちが出来るまでしばらくかかった」というように少し考えてみてください。

このようなことを考えると少し自分自身の癖というのが把握できるかもしれません。そういえばどの場面でも慣れるまで時間がかかったというのであれば、大学生活の環境に慣れるのも少し時間がかかるかもしれません。〇〇を勉強していてもいつになればスキルが身に付くか分からないというよりも、〇〇の勉強には時間がかかるけど頑張っているとスキルが身に付くというように大枠でも見通しが立つと、少し不安な気持ちを落ち着かせることに繋がりがやすいものです。


しかし、このようなことを思いませんか。「時間がかかるんですか？早く慣れたいんです。方法を教えてください」確かに早く物事には慣れたいものですよね。慣れない状態はストレスです。例えば、レポート課題。問いが抽象的で毎回何を書いて良いのか分からない。困ります。就職活動での面接。緊張しますよね。もう少し堂々と出来たら受け答えがもっとスムーズになるのに。

一方でこのように考えることも出来ないのでしょうか。実はこの物事に慣れていく過程そのものが大切な時間だと。「このレポート課題は何を問うているのだろうか？」我々は何とか回答しようと、今まで授業で習った内容を見返したり、本を調べるなどします。あるいは、先生の意図はこうかもしれないと予測して、“ああでもない”、“こうでもない”と逡巡します。このような過程では、様々な考え方に触れたり、他者を想像するという作業が入ってきます。それは、考えの多様性や自分らしい何かを産み出すのに一役買うのではないのでしょうか。



今や、疑問が生じるとインターネットで検索すれば簡単に答えらしきものに到達することができます。年寄りのたわごとようになってしまいますが、音楽一つとってもインターネットが発展していない時代は他者の評価・評論を見聞きする機会が少なかったものです。そこで、音楽を繰り返して聞いたりするなりして、自分なりの解釈・意味づけをして、自分なりの△△論（ミュージシャンなど）が熟成されやすかったように思います。しかし、情報が簡単に手に入るようになった現在では、この音楽は□□点などと他者の評価・評論に簡単かつ無数に触れることができてしまいます。地位とか立場関係なく情報が入手できるのは良いことですが、一方で自分の考えが固まる前に他者の意見に同一化してしまう危険性もあります。

すぐに自分の答えを見出す人が身近にいて、「あの人はあんなに短時間で上手くやっている」とか「なんで自分はこんなに時間がかかっているのだろう」と劣等感や罪悪感を抱いてしまうこともあるかもしれません。初めの方に少し触れましたが、時間が短くやりこなす人もいればそうでない人もいます。考えるには時間が多少なりとも必要になります。考えてもすぐに実行に移せないときもあります。自分の考えをまとめる際に外からの刺激をシャットアウトするのが必要なときもあります。良いとか悪いではなくそれは違いの一種ではないかなと思います。



幸い大学では考える時間がたくさんあります。幸か不幸かコロナ禍においては、オンライン授業も多く、自分の考えを醸成するチャンスでもあります。

新しい環境に慣れるには？というテーマが書いているつもりが段々脱線してきたようです。考えるという作業を避けずに、少しずつ取り組んでいる内に次第に新しい環境に慣れてくるかもしれません。大学には、考える際にヒントを与えてくれる教員、先輩、書物など資源が多様にあります。その資源の一つとして相談室を頭の片隅にでも入れてもらえていたら嬉しいです。

専任カウンセラー 中村有吾

