

みなさん、こんにちは。駒沢女子大学・短期大学 学生相談室です。

今年の夏はいかがお過ごしでしょうか？自分なりの生活スタイルや社会との関わり方が何となく見えてきた人、まだまだ慣れないことも多いという人もいるかと思います。

私ってどんなことが  
したいんだろう？



周りみんな人生充実してい  
るように見えるけど、私は…

など漠然とした不安感や今の現状にモヤモヤしているという人もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そこで今回は、どうしてこんな不安があるのかと、何をしたらいいのかと迷っているときに役立つようなヒントについてお話ししていきたいと思います。

### ～「アイデンティティ」という言葉を聞いたことはありますか？～

これは、心理学者のエリクソンという人が提唱した言葉で「〇〇としての私」であることへの自信や実感のことです。エリクソンは人の一生には8つの発達段階があり、各段階においてその時期の主題となる課題があると考えました。

乳児期(0～1歳半)【基本的信頼vs不信】：他者を信じられる感覚と不信感

幼児前期(1歳半～3歳)【自律性vs恥・疑惑】：トイレトレーニング。自分をコントロールできる力

幼児後期(3～6歳)【自発性vs罪悪感】：自分の意志を表現する力と善悪の判断

学童期(6～13歳)【勤労性vs劣等感】：学校生活。目標に向けて努力する力と挫折やつまづきの経験

青年期(13～22歳)【アイデンティティの確立vs拡散】：自分の価値観・人生観との向き合い

成人期(22～40歳)【親密性vs孤独】：愛や結婚など、他者との親密性と孤独感

壮年期(40～65歳)【生殖性vs停滞】：子育てや部下の育成など、次の世代に継承することへの関心・世話

老年期(65歳～)【自我の統合vs絶望】：自分の人生に対する満足感

\*年齢はあくまで目安です。



自分探しの旅

学生のみなさんは主に青年期にあたり、青年期の課題は「アイデンティティの確立」だとされています。

エリクソンは「青年期とは自分が何者か、自分らしさとは何かがわからず、悩み、葛藤する時期」だと考えたのです。

### まとめ

「私ってどんなことがしたいんだろう？」という漠然とした不安感自分だけではなく、多くの方がぶつかり得る問題です。

また、興味のあることに向けて行動してみたり、バイト先や家族、友人との人間関係、将来のことで悩んでみたりして、**自分はどんな人間なのか、どんなことが向いているのかを模索していく期間**でもあります。



そういう時期に多く聞かれる悩みとして「やる気が出ない」「何をしても面白くない」「自分には何が向いているのかわからず、バイト先が決められない」などがありますが、上記のようなエリクソンの発達段階が背景にあるのかもしれませんが。

次に、そんな悩んでいるときに役立つようなヒントを紹介します！

### ～悩んでいるときのヒント～



○たとえば：やる気が出ない・無気力な感じがする

『悲しいから泣くのではない、泣くから悲しいのだ』

悲しいから泣くのではなく、泣くという行為が悲しいという感情を作っているんだとする考えがあります。  
とりあえず行動して、形から入ってみることで、新しい自分の特性に気づききっかけになるかもしれません。

～こんな行動の始め方もあります！～

#### ●行動活性化法

楽しみや達成感を感じる行動のレポーターを増やすことで意義のある生活の実現を目指す方法です。

1. 日々の活動を記録してみて、それがどれくらい楽しかったか、達成感があつたかを点数化してみる。
2. 点数の高いものについてその行動を増やすような計画を立ててみる。

*楽しさ・達成感：0～100点				
	8月1日	8月2日	8月3日	8月4日
	月	火	水	木
9時		授業 10		
11時	授業 20		バイト 50	
12時	昼食 40	友人と外食 70		
13時	授業 20			
17時	友人と買い物 80	趣味 90		
23時	寝る 30			寝る 30

自分は何が楽しいと感じているのかに気づけるかも



この他にも、やる気を出す方法についてはこちらでも詳しく取り上げています！ →2021年度「学生相談室便り」No.4

○たとえば：バイト先をどうやって決めよう…。

こんなとき・・・

ヒント



A社

興味があるし良い経験になりそう。でも自分にできるか自信がない。それにちょっと通いづらいかも。



B社

自分の性格には合ってるそう。近場だし雇用条件も良さそうだけど、あまり興味のある職場じゃない。

#### ●判断基準・優先順位を決めてみる

これだけは譲れないという条件を決めてみる。給料、経験、興味、相性、雇用条件、人間関係、通勤距離など。

#### ●次の選択肢を考えておく

例)「もし働いてみてまいちだと思ったら、別のアルバイトを探そう。」

いかがでしたでしょうか。悩みや葛藤、抱えている事情は人それぞれ異なります。1人で抱えず誰かと一緒に考えていくことも大切な方法です。「私の場合どうしたらいいんだろう？」そのようなときはぜひ学生相談室をご利用ください。



## 駒沢女子大学・短期大学 学生相談室

☎ 042-350-7231 (学生相談室直通番号)

相談時間：平日 10:00～17:00

受付時間：平日 09:30～17:30

(木曜日のみ 10:00～17:00)

受付方法：学生相談室に直接来室、または電話で予約



大学館(10号館)地下1階 保健室の隣

