

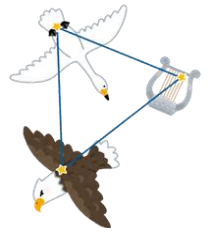
2023年度 夏号(07.05 発行)

学生相談室だより 東松山・板橋学生相談室

特集『 押し活!?' 』

こんにちは 学生相談室です

そろそろ梅雨明けも間近となりました。皆様はこの時期、改めて勉強に向き合っている頃かと思います。1年生の方にとっては最初のテスト期間ということもあって、緊張している人も多いかもしれませんね。テスト勉強に限らず、忙しくなってきたときに必要なスキルとして、「優先順位をつける」ということがあります。例えば、それぞれのタスクを「先にやった方がよいこと」と、「後回しにしてもよいこと」など、優先順位の高い順に並べ替えます。場合によっては、やるべきことだけではなく、まずは休息をとった方が後々の効率がよいかもしれないなど、自分の状態を客観的にみることも大切です。自分自身を俯瞰的にとらえて、時間をうまくマネージメントしてみましょう！



特集『 押し活!?' 』

① 押し活ライフの実際…♪

「誰が好き、〇〇が好き」という趣味嗜好には、その人の自己イメージ、もっと言えば自分自身を愛して大切に思う、いわゆる「自己愛」がさまざまに反映されます。自己愛は「自分は凄い」と自分を称える感情でもありますが、人は成長するにつれて、自分には弱点があることや、何かが足りないという現実に向き合っていきます。このような現実に向き合う中で、押し活は生きる活力を与えてくれます。推しを応援することで生じる満たされる体験は、幸福感をもたらしますし、推しの魅力をお互いに語ることで弱点を認め合ったり、時には自分を愛おしくさえ思ったりと、共感の礎となることがあります。このように押し活は、共感の体験として、こころを満たしてくれるだけでなく、その関係性の中で他者と共感し合うことを通して、不完全な自分を認めながら生きる力を育むことを可能にすることだってあるのです。



② 「推し活」も程よい距離感が大事♪

推し活はあくまで趣味の世界です。「趣味は心の窓」と言われますが、趣味の話から、その人のこころの世界が垣間見えるだけでなく、窓から風が吹き込むように、他者と新鮮で豊かな相互交流が生じます。趣味の話仲間とすることで「私、こんなことを思っていたんだ」と気がついたり、自己イメージにまとまりが生まれることもあります。ただ推し活に幸福感を求めすぎると、それが不足した時の心理的渴望感から、無理をして生活に支障が出ては本末転倒です。コロナ禍で「不要不急」という言葉が話題になりましたが、推し活はまさに不要不急の、なくても生きていける遊びなのです。遊びだからこそ、夢中になることに意味があるし、こころのバランスを整える役割を担えるのです。



③ 「自分には推しなんていない…」でも大丈夫！

推しは別に人やモノでなくても、食べ物や動物、普段の生活での何気ない行動だっていいのです。推し活の本質は、勉強や仕事などとは違い、遊ぶこと、つまり



楽しむことにあります。よって他者評価や成果を気にせず、飽きても

誰にも迷惑をかけない気軽さが重要です。「ああ気楽だな。楽しいな」と気分転換が出来れば、もう十分に、推し活ライフを満喫しているのと同じです。



④ おわりに…

自分のことを話すことは難しくても「推しについてなら話せる」と言う人は意外と多いようです。「好きな漫画のこのシーンについて話したい」「推しが言ってくれた言葉に救われた」など、推しについて話したい、聞いて欲しいと思った時、学生相談室にいるカウンセラーに声を掛けてみてください。「推し活」の話から、思いがけず自分の存在意義や夢などを再発見することがあるかもしれません。いつでもお待ちしております。



「推し活」について、いかがでしたか？今後、学生相談室だよりは季刊発行となる予定です。ホームページ上で、相談室前の掲示で、さまざまな場所で見つけたら、是非読んでみてください！

学生相談室では、在学生の皆さんが学生生活の中で出会うさまざまな問題を、カウンセラー（臨床心理士）に相談することができます。また、心療内科医・精神科医の学校医の診察を希望する場合も、お問い合わせいただけます。相談については、メール、電話、直接立ち寄りなどで予約も可能ですし、時間が空いていればその場でお話を伺うこともできます。お気軽にお問合せください。

東松山学生相談室 電話：[0493-31-1639](tel:0493-31-1639)（直通）

予約専用メールアドレス higashimatsuyama-gakuso-yoyaku@staff.daito.ac.jp

板橋学生相談室 電話：[03-5399-7398](tel:03-5399-7398)（直通）

予約専用メールアドレス itabashi-gakuso-yoyaku@staff.daito.ac.jp

※メールへの返信には、時間を要する場合がありますがご了承ください。

