



人と「つながる」自分を「つたえる」

世界的に流行しているコロナウィルスの関係で、2020年前半は Social Distancing の重要性が強調されました。

親しい友人とも思うままに会うことのできない日々が続くなか、やっと始まった学校生活。久しぶりの友人との再会に喜んだり、新しく始まった人間関係に注力したり、これまでとは違った気持ちで「繋がり」を体験している人も多いと思います。

親密化の過程

社会心理学では、親密化には4つの段階があるとされています。

- ① 接触なしの段階
これは、まだ接触がなく、まったく無関係の段階を表します。
- ② 一方的な気づき段階
相手の存在に気が付いて、印象は持ちますが、まだ関わり合いはありません。
- ③ 表面的接触の段階
一般的な会話の中から自分と相手の共通点や類似点を見つけ、一緒にいて楽しいなあと感じるようになります。
- ④ 相互性の段階
お互いの自己開示を経て、信頼関係を築きます。親しい友人とは、この段階のことです。

（1972年 G.レヴィンジャーと D.J.スヌークの親密化論）

キーワードは「自己開示」…だんだんとゆっくり

親密化の段階を経るには、自己開示が大切なキーワードとなります。自己開示とは、「自分自身に関する情報を、計算や意図を入れず、ありのままに伝えること」。例えば、好きな本、気に入っている音楽、今悩んでいることなど、自分の考えや価値観が共有できることを言います。

自己開示の程度は「広さ」と「深さ」で表現できます。

◎「広さ」どのくらい様々な話題について語るか

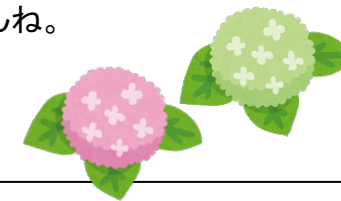
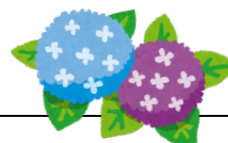
◎「深さ」どのくらい個人的なことを語るか



親密さと自己開示の深さは関係があって、相手から少し深い行い開示をされると、信頼された気持ちになります。そして、あなたも相手を信頼できるような気持ちになり、自分の個人的なことを少し深く話したいと思うかもしれません。

けれど、あまりお互いを知らないうちに、急に深い自己開示をすることは逆効果なこともあります。ポイントはだんだんと深く話せるようになることです。

恥ずかしがらずに、自分の考え方や価値観を話してみましょう。また、自分のことを話すばかりではなく、相手の考え方や価値観を知ることによって、思わぬ類似点を見つけたり、違いに興味を持ってより深く相手を知りたいと思う気持ちが生まれるかもしれませんね。



学生相談室の利用方法

***4月～当面の間、電話相談のみとなります**



Q1. どのような場所ですか？

学生相談室は、皆さんが学生生活を送っていく中で出会うさまざまな事柄について、気軽に相談できる場所です。

Q2. どのような相談ができますか？

たとえば、人間関係について、サークルや友人について、学業上の悩み、家庭のこと、心身の健康問題、性格や適性について、進路、人生観、自分自身を知りたい・見つめ直したいなど、様々な悩みについて相談できます。また、必要に応じて他の窓口への紹介も行います。相談内容については秘密を守ります。



Q3. 相談の申込はどのようにすればいいですか？

原則として予約制となります。

予約をご希望の場合は、下記の開室時間内に直接電話をしてください。

【電話相談の日時】 10:00～16:30 (昼休み 11:30～12:30)

◎月・水・木・金曜日 (*水曜日は予約受付のみ)

03-5427-1575 / 三田学生相談室

◎火・水・金曜日 (*6/3 水曜日は閉室)

045-566-1027 / 日吉学生相談室

◎水曜日 (6月第1週目のみ「6/5金曜日」に開室)

045-566-1431 / 矢上学生相談室

※所属キャンパスにかかわらず、利用することができます。

※相談時間は、原則として30分です。

※上記日時に電話をかけていただき、まず予約をお取りください。予約時刻にカウンセラーから折り返し電話をしてご相談に応じます。

【カウンセラーからのメッセージ：今すぐ使える心のケア資料集】

キャンパス閉鎖期間中、学生相談室は、学生の皆さんの相談に直接応じられる時間が限られています。そこで、皆さんが自分で自分の心をケアする手がかりを見つけられるよう、「カウンセラーからのメッセージ：今すぐ使える心のケア資料集」を作成しました。少しでも皆さんの生活のヒントになればと思っています。

慶應義塾大学学生相談室 HP

<https://www.students.keio.ac.jp/com/life/consult/counseling-room.html>

※資料集は pdf と動画 (音声付)、2種類ご用意しておりますが、内容に大きな違いはありません。なお、動画は BOX より閲覧してください。

【学生向けコロナ相談窓口 (薬学部)】

薬学部学生対象に「コロナ相談窓口(薬学部)」が開設されています。講義や研究活動のことなど、学生生活に関連したことについてメールで相談をしていただけます。こちらも合わせてご利用ください。

相談メールアドレス：pha-covid@adst.keio.ac.jp

※三田・日吉・矢上の学生相談室も利用できます。

詳しくはHPをご覧ください。

(芝共立) <http://www.pha.keio.ac.jp/academics/consult/index.html>

(三田・日吉・矢上) <http://www.gakuji.keio.ac.jp/life/gakuseisodan2.html>



芝共立



三田・日吉・矢上

発行日：2018年6月1日

発行者：芝共立キャンパス学生相談室

TEL 03-5400-2640