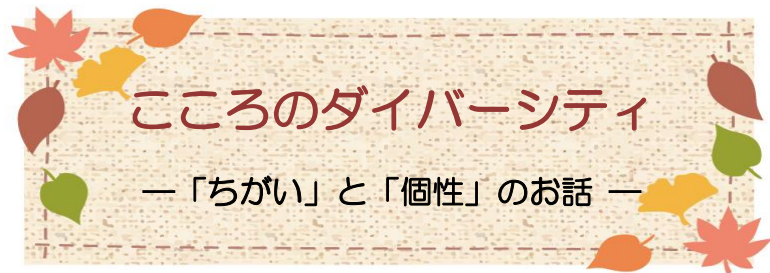


ガクソウ通信 20/11



「霜月」と呼ばれる 11 月ですが、今年は霜がおりるところか、なんだかものすごく温かいですね。季節感も身体感覚も狂ってしまいそうで、本格的な寒さがやって来るのが少し心配です。そろそろ授業が始まって 2 か月近く経ちましたが、午前がときどき遠隔授業になっている影響などもあって、「起きられない」「生活リズムが乱れている」という人もいないのでしょうか？また、遠隔授業への集中の難しさや、何かしらの苦手さを改めて感じている人もいないかもしれません。今月は、そんなことも含めて、セカに欠かせないテーマである「**ダイバーシティと個性**」のお話を少し書いてみようと思います。



「ダイバーシティ=多様性」という言葉に、どんなイメージが湧いてきますか？国籍や人種のことという人もいれば、性のことという人もいるでしょうし、それこそ十人十色で多様性そのものではないでしょうか。

「こころ」にもダイバーシティはあります。というよりも、「こころ」は多様性そのものです。ここでいう「こころ」は人間が行動し、感じ、考え、体験するシステム全部のことを指していますが、それが全く同じになるという人はおそらく存在しません。同じものを見ていても感じることや体験に「ちがい」があるところが、人間のおもしろさで、創造や表現の源になる「個性」そのものとも言えます。

こころの発達とダイバーシティ

そんな「こころ」を持っている私たち人間ですが、実は初めから「ちがい」を受け容れられるわけはありません。生まれたての赤ん坊は「自分」という感覚すらも未発達で、たとえば自分の“手”も自分の身体だとは感じていないそうです。また、いちばん身近な「おかあさん」という存在（母親的存在）を認識して人見知りができるようになるのにも生後 6 か月ほどかかると言われています。「発達心理学」の視点を、ちょっと表にしてみましょう。

乳児期 0~2 才ごろ	生まれたては母親と一体化しているような感覚で、はじめは「自分」と「自分でないもの」の区別もない（らしい）。少しずつ区別していく。
幼児期 2~3 才~	「自分」と外界を区別しはじめる。ただし「自分」には親や家族も含まれている感じで、よその家とのちがいなどに疑問を抱いたりする。
児童期 小学生ごろ	無自覚に「他人」を「自分でないもの・自分とちがうもの」と捉えて、自他を区別しはじめる。仲間意識なども強まり、同調や排除もはじまる。
青年期前期 (思春期) 10 代半ば~	急激に「自意識」が強まり、他人に対して過剰に否定的になったり、周りの目を気にしすぎたりといったことが起こりやすい。「自分」という意識が強まってきたからこそ、「ちがい」の扱いに困るようになる難しい時期。
青年期後期 20 才前後~	「じぶん」という Identity が確立されてくることや、多様な他者との関わりから、相手を「自分とちがうもの」と否定的に扱うのではなく一つの個性を持った「その人」として捉えられるようになってくる。

「自分」と「その人」がそれぞれの個性をもっていることや、「あなたと私は異なる存在である」ということを実感して、「ちがい」を自然なものとして受け容れ尊重できるようになってくるのに、多くの人は生まれてから 20 年近くの時間を要します。そうしてたどり着いた青年期後期、つまり大学生の時期には、身体の発達が落ち着きを見せ、脳が発達することで、自分の経験をあらためて客観的に見たり、「他者の世界」を想像したりする能力が上がっていきます。そうやって自分の世界を広げていける時期なのです。

「色々な人がいる」ということ

これって、どういうことでしょう？ 色々な人がいる、そのひとり一人が異なる個性を持っているというのは当たり前のように思える「事実」ですが、それだけでなく、**自分にとって魅力的な個性を持った相手もいれば、受け容れにくい個性を持った相手もいる**ということじゃないかな、と私は思います。また、**自分の想像力の及ばない個性**もあるかもしれません。

たとえば、しんどい思いをしている人のなかには、こんな感じ方をする人がいます。

日常的な音が耳に突き刺さるように感じる
人がたくさんいる場所がづらい・怖い 皆と話したいけど上手く空気が読めない

体調面、体力面でも

待ち合わせにいつも遅れてしまう 10時間以上寝ないとしんどい
朝がどうしても起きられない すぐに生活リズムが狂ってしまう

どうしても囚われてしまう考え方もあります

自分を否定ばかりしてしまってツライ 自分の頑張りやできたことを認められない
イライラして、したくないのに周りを攻撃してしまう

外からは見えにくいけれど、その人にとっては苦しかったり困っていたり、懸命に向き合おうとしていたりする個性があります。そして私たちは自分の経験していない苦しさを「甘え」や「なまけ」と否定や排除をしてしまいやすい傾向があります。そこには多くの場合「知らない」ことが影響しています。まず「知る」だけでも、きっと少し見え方が変わります。

「こころの自由」をたのしむために

「こうすべき」「こんな考え方はダメだ」「怠けたらいけない」・・・私たちは、自分に対しても他人に対しても「こころをしぼる」ような気持ちになることがあります。その気持ちは、人を追い詰めやすいものです。でも、「こころは自由」なんです。あなたの感情や考え、体験を確かめながら、自分のペースを大切に、「ちがひ」、すなわち「自由」のあふれる大学生活を愉しんでほしいなと願っています。もちろん困ったときには人に頼ることを忘れずに、相談に来てくださいね！

「なんでも相談窓口」のお知らせ

学生生活での困りごとや疑問を「なんでも」気軽に相談したり、話したりできる場所です。「こんなこと人に聞いていいんだろうか？」なんて思わずに、なんでも気軽に尋ねてみてください。

★予約にはメールとLINEが利用できます。（相談自体はLINEでは対応していません）

★詳しくはポータルまたは学内にあるポスターをチェック！まずはLINEの登録だけでもどうぞ！

場所：体育館3階 宮江研究室 対応時間：月～木 10:30～18:00

「心理相談・カウンセリング」について

今年度の「心理相談・カウンセリング」は、感染症拡大を防止するため**完全予約制**となっています。①**メールに必要事項***を書いて**専用アドレスに送信** または ②**予約申込票を記入し、学生相談室前のポストに入れる** のどちらかの方法で申し込んでください。

（必要事項＝氏名・コース・学年・相談したいこと・来室可能な曜日と時間）

申込み後、まずはメールでご連絡します。申し込んだ後は、メール確認をお願いします。

「フリールーム」開室しています

フリールームは授業の合間などにゆっくり静かに休めるスペースです。ただし、感染症対策として入室できる人数を制限し、利用時には体温計測と「利用カード」への記入をお願いしています。

場所：本館3階 学生相談室内 開室時間：月～金 10:40～18:00

※臨時閉室や時間変更の可能性もありますので、詳細は学生相談室にて確認してください

NOTE 温かい温かいと言っていたら冷え込んだ月末。寒くなったらなつたでツライですね…。そういえば10月末からTwitterはじめました。@SEIKAcounselingでぼちぼち色々な事を言っています。よければ覗いてみてください。

ガクソウ通信 2020年11月号（11月30日発行） 京都精華大学学生相談室 本館 H-305