

はじめに

家族から離れた気持ちもあって
実家から遠い大学を選んだ

親とは毎日連絡を取っているけれど
初めての一人暮らしでホームシック

生活が乱れて授業を休みがち
でも心配をかけたくないので親に言えない

親の気持ちや意向を気にしてしまい
自分の進路や就職を決められない

親から愚痴を聞かされることや
感情をぶつけられることが多くてつらい

親との関係のあり方はさまざまです。自分、親、
その他の家族メンバーそれぞれの個性によっても
異なりますし、地域や文化、経済的環境などの
影響も受けるでしょう。

親との関係について悩んだとき、誰かに話して
みたいけれど話しにくい、身近に相談できる人が
いない、という場合もあるかもしれません。

このリーフレットでは、大学生が、親との間でほ
どよい心理的距離を見つけていくためのヒントを
お伝えできればと思います。

気持ちを言葉に してみませんか

どうしたらよいか悩んだら

学内相談窓口

東北大学 学生相談・特別支援センター
学生相談所 TEL 022-795-7833

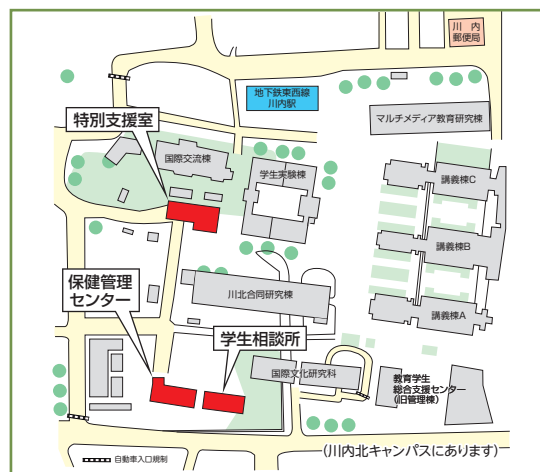


特別支援室 TEL 022-795-7696
<http://www.ccds.ihe.tohoku.ac.jp/>

東北大学 保健管理センター



メンタルヘルス TEL 022-795-7829
<http://www.health.ihe.tohoku.ac.jp/>



EMPOWERMENT Series ⑥

親との関係

—ほどよい心理的距離の見つけ方—

東北大学 学生相談・特別支援センター

大学生と家族

1

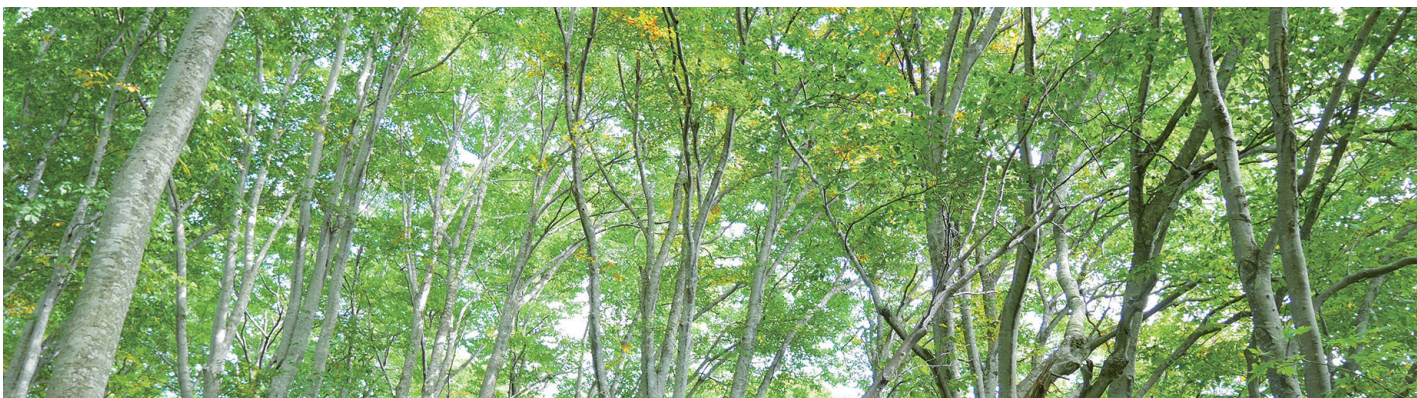
個人にライフサイクルがあるように、家族にもライフサイクルがあります。

大学生の時期は学生にとって変化の時期ですが、同時に親も変化の時期にあります。

- 学生（子ども）の課題 | 新しい環境への適応、青年期のアイデンティティ形成、進路選択など
- 親の課題 | 中年期のアイデンティティ再編成、仕事、夫婦、祖父母の介護等の問題など

学生（子ども）と親、それぞれの課題が重なり、ともに揺れることで、家族全体が不安定になることもあります。

しかし見方を変えると、親との関係を見直してほどよい心理的距離を見つけるには、ちょうどよい機会であるとも考えられます。



少し離れてみる

2

友人関係を作る・居場所を見つける

一人暮らしに伴う不安や寂しさは、時間とともに楽になっていくことが多いものです。同級生や先輩と親しくなったり、自分がほっとできる居場所を見つけたりしながら、少しずつ慣れていけるとよいでしょう。

時間をおいてみる

親とぶつかってしまうときは、時間をおいてみると、落ち着いて対処できるようになるかもしれません。

自分がどうしていきたいかを明確にする

進路選択などでは、親の期待に沿うだけでなく、自分がどうしていきたいかを明確にしていきましょう。気持ちを書き出すことや人と話すことが役に立ちます。

自分が元気になるためにできることをやってみる

親の課題に巻き込まれてつらくなってしまう場合は、親の課題と自分の課題を分けてみましょう。そして、自分が元気になるためにできることをやってみましょう。あなたの変化が家族の安定につながることもあります。

近づいてみる

3

つまずいたときには頼ってみる

生活の乱れや欠席などが続き、自分一人で立て直すことが難しいとき、親に状況を伝えてみることで、再スタートのきっかけになることもあります。

心身の不調があり休養が必要となる場合も、親の理解が得られれば安心して休めるでしょう。

あらためて近づき、伝えにくいことも伝えてみることで、これまで気づけなかった親の一面に気づくことがあるかもしれません。

おわりに

離れてみたり近づいてみたりして、ほどよい心理的距離を見つけたくても、自分や親が不安定になってしまい難しい、と感じる場合もあるでしょう。

どうしたらよいか悩んだら、ぜひ学内の相談窓口を活用してください。