



初めまして！学生相談室のロボット犬「ベル」です。
今回は「大学生と親子関係」について特集をしています！

(実際に学生相談室に「ベル」はいます。最近は充電が切れていることが多い・・・)

大学生の親子関係の悩みの例

- 必要以上に干渉される
(サークル、バイト、進路、就職など)
- 親が自分の価値観を押し付けてくる
- 過度な期待をかけられる 等

●近年の大学生は親との距離が近い分、距離が取れなくて、悩む事があるのかも・・・



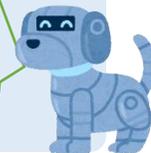
Q①

●親が学業や私生活に口出しをしてくる。どう対応したらいいの？



A①

●親の言う事を真正面から受け止め過ぎず、ある程度聞き流そう。時には、「でも自分は～をしたいと思っている」等、「自分」を主語にして気持ちを伝えてみよう。



Q②

●親が進路や就職へプレッシャーや期待をかけてくるのがしんどいです。



A②

●自分の考えを明確にしよう。自分と親のお互いの立場を整理して、自分は自分、親は親と分けて考えるのも手だね。自分の人生を大事にしよう。



□ (参考) 一人暮らしの大学生が両親と連絡を取る頻度は？

- 第1位: 「2~3週間に1回」(17.9%)
- 第2位: 「1ヶ月に1回」(17.2%)
- 第3位: 「1週間に1回」(16.4%)
- 第4位: 「毎日」・「1週間に2~3回」(どちらも15.7%)

マイナビ学生の窓口調べ(2017年5月)



→少し前の調査ではありますが、**2~3週間に1回連絡をする大学生が最も多い**ようです。

・皆さんは、どのぐらいの頻度で連絡をされていますか？

近年の大学生は親との距離が近い一方、大学生は巣立ちの時期でもある。裏面では、大学生の自立と親の気持ち、まとめポイントを挙げていますよ。



■大学生は親から自立する時期？

- 自立とは、友だちや社会など、**依存できる対象を増やす**こと(参考:熊谷,2012)。
- 自分の**間違いや失敗、欠点を認め、上手に人を頼れること**こそが自立(豆塚,2022)。
- 依存しないことが自立ではなく、**頼る先を増やしていくことが自立**。
→大学生は、親以外との関わりが増えて、**親との適度な距離ができる時期**。



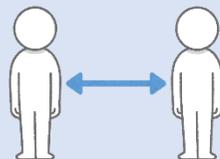
■親の気持ちとして、空の巣症候群とは？

- 子どもが成長し、巣立っていった後に、**心に穴が空いた感じがする、喪失や孤独を感じる**ことを指します。
- 子どもの変化や成長を**見守ること**と、**手や口を出したくなる気持ち**との葛藤が生じる。
- 自分のために時間を使えるようになるチャンスでもある。**親が変化に立ち向かう姿は、子どもの安心につながる**。



■まとめポイント

- ☆ **自分の考えと親の考えを分けて**みよう。
- ☆ 親の言う事を**気にし過ぎない**ようにしよう。
- ☆ 親子以外の**他の人との関係を構築**しよう。
- ☆ 親との**適度な距離**を取ろう。



相談室



→うまくいかない場合や、直接話すことが難しい場合、親子関係で悩んでいる時は、**学生相談室**を利用してください。

→誰かに**相談する、頼ることは、自立への第一歩です!**

<連絡・相談申込先>

津島地区:「学生相談室」

- 場所:一般教育棟C棟1階
- 時間:10:00~12:00、13:00~17:00
- 曜日:月曜~金曜
- 電話:086(251)7169(受付)
- メール:nayami@cc.okayama-u.ac.jp

◇津島の学生用メール



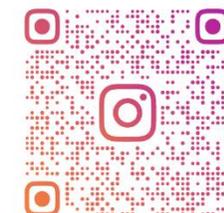
鹿田地区:「鹿田相談室」

- 場所:医学部記念会館3階
- 時間:10:00~13:00、14:00~17:00
- 曜日:火曜、木曜のみ
- 電話:086(251)7169(津島の受付と同じ)
- メール:nayami-2@cc.okayama-u.ac.jp

◇鹿田の学生用メール



必見



OKADAI_GAKUSO

岡山大学学生相談室Instagram始めました!ぜひ右のQRコードからチェックしてください!