

自立と依存

精神的自立

大学生になると、誰でも、親からの精神的自立を目指します。「ちゃんとやらなくちゃ」「しっかりしなくちゃ」と心の中では決意しています。また、3・4年生になれば、就職が目前にせまり、「自立」の問題はいっそう身近になってきます。この「自立」問題は、「親の干渉は受けたくない」「頼らずにやっていきたい」という気持ちと、「まだ分らないことがたくさんあるし、頼りたい、甘えたい」という相容れない二つの気持ちの葛藤となります。

発達の見点から言えば、青年期の特有の発達課題は、アイデンティティの確立にあります。つまり青年は周りの大人たちから教えられてきた「こうあるべき自分」（親から期待されている自分や、理想の自分です）を問い直し、与えられてきた価値観を否定し、自らの価値観を作り出そうとします。その過程で、「こうあるべき自分」と「本来の自分」に特有な分裂が起こるのはむしろ正常です。しかし、アイデンティティの確立は、どちらか一方を切り捨てていくことではありません。取り入れる価値を選択し、新たに自分の力で再構築していくことです。そのために、自立と依存の葛藤は必要なことであり、それを乗り越えての意志と主体性を持った体験を積み重ねることが必要となります。

学生相談室にはさまざまな問題の解決を望んで学生が訪れますが、その奥に、実はこうした発達課題に直面し、悩んでいる場合がしばしばあります。しかしこれは、「自立」を目指す若者にとっては、普遍的でごく自然な悩みなのです。

親と子の距離

「自立」と「依存」の問題は、親と子の距離

離のとり方に現れてきます。親に頼りたい時、誰かに頼りたい時に、うまく頼れることも、自立にとっては必要なことです。しかし、しばしば、親が子どもの話を聞く前に、一般論や常識を押し付け正論で封じ込めてしまう場合があります。親も「子離れ」をしていかななくてはならない時期に、両者がうまくお互いに距離をとることが必要になってきます。一般論や常識はもちろん大事ですが、お互いが、自らの経験を通じた、生きた言葉で話をして欲しいと思います。新たに自分の価値観を再構築していくためには、さまざまな人とふれあい、相談したり、語り合ったりすることが求められます。カウンセリングも、自分の力で、「こうあるべき自分」と「本来の自分」を統合させていく為のプロセスの一つなのです。

激変していく時代の中で誰もが、何が常識なのか、普通なのかかわからなくなっています。親の世代も、あまりに性急に変化しているために戸惑っています。そんな時代だからこそ、もっと対等にお互いが相手の話を聴くことが必要です。それが、「自立」に向けての「適度な距離」なのではないでしょうか。

(白山学生相談室 井利由利)



学生相談室 クリスマス会

朝食の大切さ

朝食の役割

一般に私達は1日に3回食事をとります。朝食の役割は、昼食までの活動を支えるエネルギー源を供給することです。特に、脳はエネルギーを蓄えることができませんので、1日のスタートに、糖分などエネルギーの供給は欠かせません。

また、朝食は睡眠によって低下した体温を高め、脳や身体を刺激する役目も果たします。つまり、朝食は1日の活動に対する「ウォーミングアップ」といえるでしょう。

朝食抜きにはこんな悪影響が

「朝食をとらない」「昼食をどか食いしてしまう」など、不規則な食生活を続けていると、血液中のコレステロールが上昇し、肥満になりやすいといわれます。肥満は、「高血圧、高脂血症、動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病」など、生活習慣病発症の要因となります。また、空腹の状態が長く続くと、胃液の分泌量が増えて、胃や十二指腸に潰瘍が出来やすくなるといわれています。

さらに、朝食をとらないとエネルギー源となる血液中のブドウ糖が不足し、脳の働きが鈍くなります。そのため、集中力が欠如したり、頭がぼんやりとして思考力が下がったり、疲れやすく居眠りをしてしまうこともあります。

理想的な朝食

朝食には、速やかにエネルギーを身体に供給してくれる、ご飯やパンなどの炭水化物が欠かせません。また、朝は体温が低下していますから、体温を上昇させる効果のある、肉、卵、魚、乳製品などのたんぱく質も一緒にとることが大切です。

しかし、朝食をとる習慣のない人が、いきなり毎朝朝食を食べるようにするのは難しいものです。時間のない時には牛乳と消化吸収のよい糖質を含んだバナナだけでもとると良いでしょう。

ところで、朝は脂肪分を含んだ食事をとっても、肥満の原因にはなりません。脂肪は、ゆっくり吸

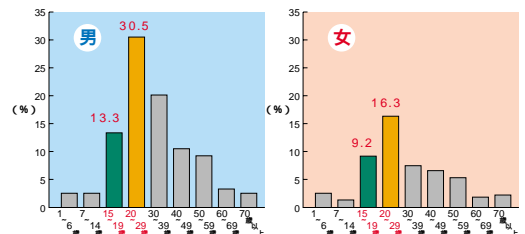
収されてエネルギーに分解され、日中の活動のための大切なスタミナ源になるので、ダイエット中の方でも心配はいりません。

健康な食習慣は、1日の食生活のリズムだけでなく生活全体のリズムも整えてくれます。ダイエットを目的で朝食を抜いている人や、夜更かしをしたり、夜食を食べ過ぎたりして朝食がとれない人は、自分の生活をもう一度見つめ直しましょう。

(川越キャンパス 医務室)

朝食の欠食率（性別・年齢階級別）

欠食率は男女ともに15～19歳で増え、20歳代で最も高くなります。



平成12年度厚生労働省国民栄養調査結果による