

学生生活サイクル について ご紹介

山梨大学学生サポートセンター
カウンセリング・サポート室

新入生の皆さま、ご入学おめでとうございます。

在学生の皆さまは、新しい年度が始まり、節目の時期を迎えました。

良いタイミングですので、大学生活の折々で向き合うテーマや心理的課題など

「学生生活のサイクル」について、お伝えいたします。

大学生活を送る中で、どのようなテーマや心理的課題があるか知ることで、自分自身と向き合うヒントにもなります。授業や研究への取り組み方や、友人や恋人との関係性や家族との関係性を見つめ直したり、将来への自分をイメージすることに役立ててください。

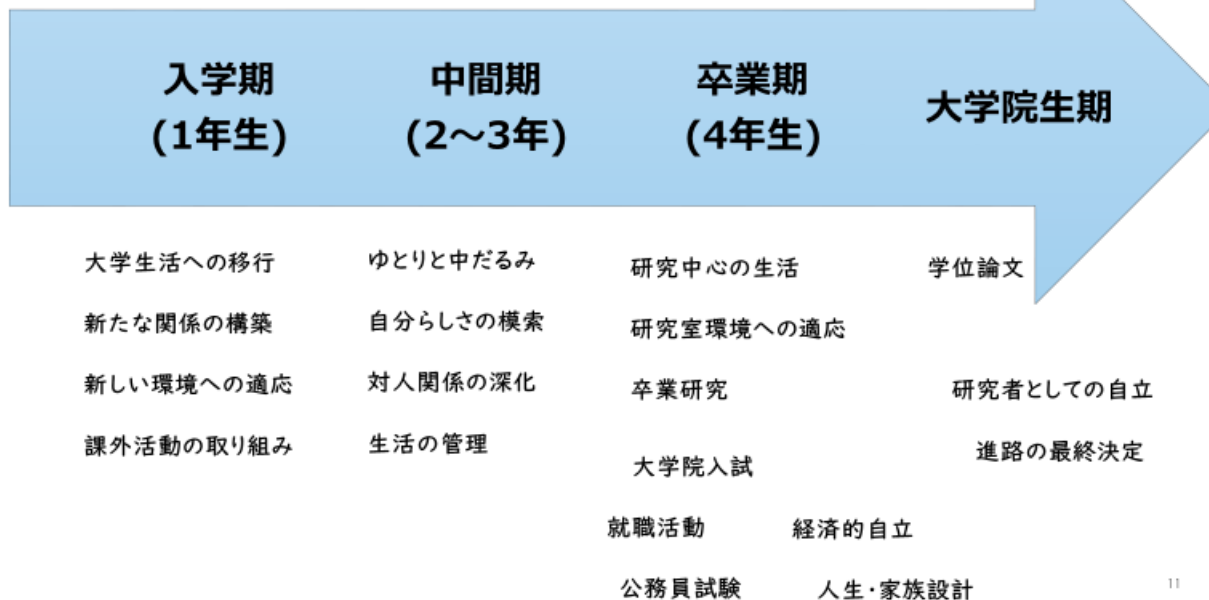


「学生生活サイクル」とは

「学生生活サイクル」では、大学生活を一つのサイクルと捉えて、学年が移行する中で、①「入学期(入学後1年間)」、②「中間期(2～3年)」、③「卒業期(卒業前1年間)」、④「大学院生」の各時期で生じるテーマや心理的課題について説明しています(鶴田, 2001)。

それによると、①入学期は「入学したことを肯定すること」「新しい生活を開始すること」、②中間期は、「生活を管理すること」や「学生生活を展開すること」がテーマとなり、③卒業期は、「進路を決めること」と「社会に着地すること」がテーマになります。そして、④大学院生の時期は、「研究者・技術者としての自己形成」がテーマとなるのです。

学生生活サイクル(鶴田,2001)



11

大学生は社会人へと巣立っていくために、学年ごとの心理的課題に直面し、

それらを克服したりしなかったりを繰り返しながら成長していく。

また、大学生の時期には家族との関係も変化していきます。

自分らしい生き方を模索する中で、自分と家族との関係を見直し、親からの離脱が重要なテーマにもなってきます。家族と距離を置くことで、家族関係を見つめ直し、本当の自分の思いが見えてきます。とても大切なテーマなのですが、大変なエネルギーが必要になります。

辛い気持ちが続くときは、是非カウンセリング・サポート室を利用しながら、このテーマに取り組んでほしいと思います。

