

大学生の長い春休みがやってきます。今年はウィズコロナ。一人ですごす時間をどう乗り切るかが、ポイントになりそうです。ハウツーの部分は Vol.1(2020.6 発行)で触れました。今回は、心のありようの部分について触れたいと思います。

一人でいられる能力

もう半世紀以上前のことになりますが、精神分析家のウィニコットは「一人でいられる能力」ということを言いました。これは孤立感に苦しんだり、他者からひきこもったりすることなく、一人の時間を楽しめる力、といったような意味です。ウィズコロナの時代にクローズアップされる力と言えるかもしれません。

その能力の基礎にあるのは「誰かと一緒にいてしかも一人でいる体験」だと言われます。煙に巻いたような言い方に聞こえるでしょうか。一人でごっこ遊びに集中している子どもにたとえると、わかりやすいかもしれません。その子は想像の中の登場人物たちになりきって周りのことなどおかまいなしです（つまり「一人でいる」のです）。その子がそんなふうにならぶに没頭できるのは、おそらく誰か（親など）と一緒にいて、信頼できる家庭環境を作っているからでしょう（つまり「誰かと一緒にいる」のです）。

こんなふうな、自分や周囲への信頼感に支えられて、存分に自分の世界を楽しめる、というようなことを言っているわけです。



一人でいるのがつらくなったら

「こんな状況だから、一人でつらく感じるのも無理もない」と言われます。同時に、こういうときだからこそ、ふだんは抑えていた心の声が「一人でいられる能力に難あり！」と訴えているのかもしれない。

さびしいとき誰かを求めるのは甘えではありません。むしろ、一人でいられるようになるために必要なプロセスです。

学生相談室は春休みも開いています。一人がつらくなったら、一緒に考えてくれる誰かを求めて、相談室を訪ねてみてください。

