



学生相談室だより

意味付けについて

皆様は意味付けという言葉をご存知でしょうか。意味付けとは、物事に対し個人が意味を与えることで、ネガティブな出来事が起きた意味を探求・理解し、その出来事がもたらす恩恵を発見する過程の一つとされています。

生きてると、嫌なことを皆様体験されたことがあると思います。「ずっと辛かった」という方もいらっしゃるかもしれません。過去に嫌な目にあった、その事実は変わりませんし、今でも過去の出来事に、それを今体験しているかのように苦しんでおられる方もいらっしゃるかもしれません。それでも、そんなあなただからこそ持っているものがあります。

近年の研究では PTG (Posttraumatic Growth ; 心的外傷後成長) や、ベネフィット・ファインディング (benefit finding) というものがありました。これは、苦しい経験に何とか対処しようとするなかで、心が傷ついた方だからこそ得られる成長を指します。例えば、「辛い体験をしたからこそ、同じ傷を持った人の気持ちが分かる」、「そんな大変な経験をしながら生き抜いてきた自分は素晴らしい存在だと思える」といったことです。

それを得るためには、過去の体験を振り返る時に、「反省」ではなく「省察」することが大切です。どちらも過去を振り返るという意味では同じ言葉ですが、反省は過去へのネガティブな切込みである意味が含まれやすいのに対し、省察は経験の意味を解釈しようとする意味が含まれ、自分にとってポジティブな解釈が得られることがあります。



どうしても自分ではそう思えない、理解したくもない、なんて体験もあるかもしれません。そんな時は、相談室で一緒に過去を整理して、あなたなりの意味を見つけていくことも良いのではないのでしょうか。気になることがあってもなくても、いつでも相談室までお越しください。

帝塚山大学学生相談室 対面相談・電話相談

開室時間：月～金曜日 9:00～18:00

(試験期間中・休暇期間中は 9:00～17:00)

<文学部 経済経営学部 法学部> 東生駒キャンパス Tel. 0742-48-9286

<心理学部 現代生活学部 教育学部> 学園前キャンパス Tel. 0742-41-4860