

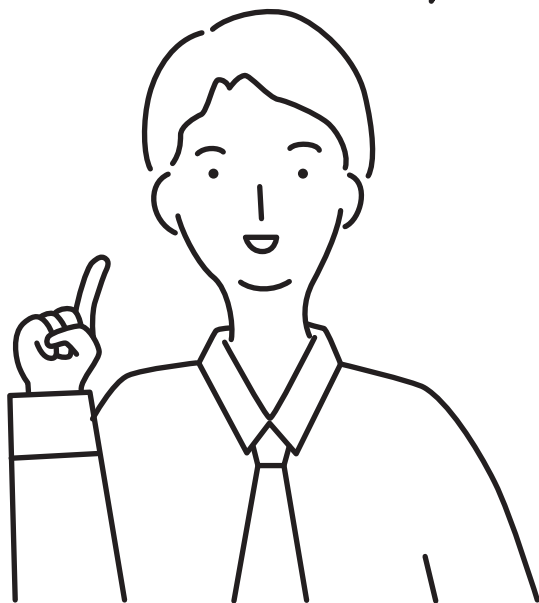
前言

校园生活中要跟学业、交友、就业等各种不同的问题打交道。与此同时,各种烦恼也会随之而来吧。

大家都想找个人商量一下,但是又不好意思开口,或者身边没有合适的人选。

面对眼前的问题,有的时候只要稍微动一下脑筋,一个人也能解决。话虽如此,有了问题大家还是会因去还是不去咨询而犹豫不决。针对这个人群,我们总结了几个大学生活中常见的问题和解决的小窍门。

不仅仅要知道眼前问题怎么处理,也要知道其他问题如何处理,这样在朋友或者身边的人有困难的时候也许会派上用场。请务必过目。如果想更详细地了解或者遇到了这里没有列出来的问题,请随时到就近的校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)来。



各位的烦恼,我们的使命!

[校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)地址]

○周一~周五 接诊时间 9:00-17:00

※伊都校区中心区学生相談室[中心1号馆1楼(伊都キャンパスセンターゾーン学生相談室、センター1号馆1階)和箱崎校区学生相談室[50周年纪念讲堂2楼(箱崎キャンパス学生相談室、50周年纪念讲堂2階)的接诊时间为周一到周五到10:00-17:00。

○<http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp/>

伊都校区中心区(伊都キャンパスセンターゾーン)

学生相談室、中心区1号馆1楼(センターゾーン学生相談室、センター1号馆1階)
-----092-802-5820
健康相談室、BIGSAND2楼(健康相談室 ビッグさんど2階)
-----092-802-5881

伊都校区西区(伊都キャンパスウエストゾーン)

健康・学生相談室、西区3号馆3楼(健康・学生相談室共通、ウエスト3号馆3階)
-----092-802-3297

箱崎校区(箱崎キャンパス)

健康・学生相談室、国際大厅旁边(健康・学生相談室共通、国際ホール横)
-----092-642-2287

病院校区(病院キャンパス)

健康・学生相談室、医学系管理棟1楼(健康・学生相談室共通、医系管理棟1階)
-----092-642-6889

筑紫校区(筑紫キャンパス)

健康・学生相談室、运动场边上(健康・学生相談室共通、グラウンド横)
-----092-583-7685

大桥校区(大桥キャンパス)

健康・学生相談室、保健设施栋2楼(健康・学生相談室共通、厚生施設棟2階)
-----092-553-4581



面向学生的自我保健系列

[校园生活篇]

1. 学生相談・心理咨询Q&A
2. 闲聊的技巧
3. 考试和发表的心得
4. 改掉拖延症
5. 从失败中走出来
6. 青年期及亲子关系
7. 愤怒情绪的控制
8. 写给来自其他大学的新生
9. 合理规划日程的方法
10. 大学生的朋友关系
11. 退学?
12. 写给今后想要去留学的人

[身心健康篇]

1. 睡眠障碍
2. 头痛
3. 贫血
4. 肠道小话
5. 适应障碍
6. 焦虑症・恐慌症
7. 抑郁症的原因
8. 抑郁症的症状
9. 自律神经和自律训练法
10. 舒缓放松
11. 吸烟有害健康
12. 关于传染病

发行方:九州大学校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)

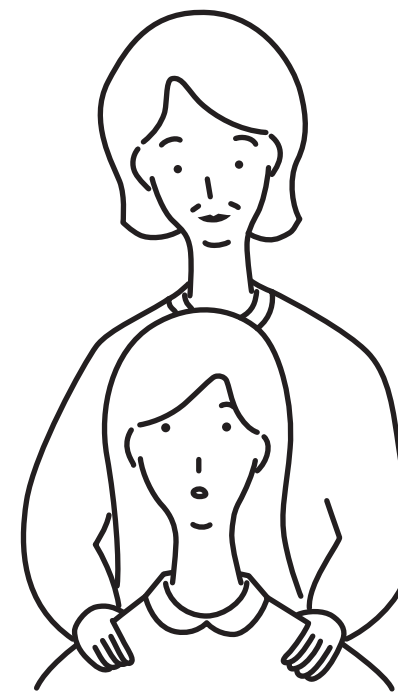
校园生活的



自我保健

校园生活篇 6

青年期及亲子关系



本手册分门别类的归纳了自身状态不佳时,同学们自己也可以应对的小常识。为难之时,本手册会起到指南的作用。

九州大学

九州大学校园生活·健康服务中心

青年期及亲子关系

你有没有因和父母的关系而烦恼呢?在上大学之前,一次也没有为和父母的关系而烦恼的人不太多吧。

1. 幼儿园以及中学时期的亲子关系

孩子和父母的关系随着孩子的年龄和成长而逐渐发生变化。一般情况下,幼儿园时的第一次反抗期以及中学思春期时的第二次反抗期倍受瞩目的。这两个时期的共同特征是,孩子不听父母的话,按照自己的主张和爱好行事。这在父母看来,孩子不像以前那样说什么听什么,所以他们感到惊讶、受到打击,也会想通过叱责恢复到以前的状态。有的父母随孩子的行为变化灵活地改变自己的应对,但有时很难从教育理念上有所改变。从孩子的角度来说,随着成长他们接触到的世界在变得广阔,受家庭以及父母以外的社会关系的影响也在变大。有一个新的嫩芽在父母不知道或没有掌握的地方成长、壮大。这在大人看来就是跳出了社会这个框框,会被当做是反抗。

2. 大学时期是新的亲子关系的开始

考上大学,亲子关系会进入一个新的阶段。很多人都开始了独立生活,由家人代劳的衣食住都要自己管理。精神上也一样,必须学会一个人独处。即使在家和家人一起住,交朋友或谈恋爱也和高中时不同,要自己做主,容易和父母产生冲突吧。高学历的今天,青年期这段时间变得比以前更长了。这种情况下,大学时期是新的亲子关系的开始,也许会出现被称作是第三反抗期的特征吧。为了在不久的将来,成为社会中的一员,成为一个大人,大学时期或许是重新考虑亲子关系的一个好机会。

3. 各式各样的家庭以及各式各样的亲子关系

亲子关系和家庭是不会重样的。一般而言的成长发育过程也不符合每一个亲子关系和家庭。地区和传统等的文化环境、经济环境不同,父母和孩子的性格和条件等各自的个人背景不同,因此亲子关系也是不同的。没有必要认为走上自立需和父母敌对,成为独立主体必须反抗,也没有必要因和别人家不同而烦恼。还有,同是亲子关系也有所不同,分和同性双亲以及和异性双亲的关系,或者说和父亲的关系或和母亲的关系。有的人和父亲在一起很老实,能保持良好的关系。可因和母亲走的过近而多有冲突。也许相反,和母亲可以说说心里话,但却觉得父亲不明白自己的想法而连想说的念头都没有。另外,因小时候父亲单身在外工作,和孩子接触的机会很少,从而使母子二人的固定模式成型的话,父亲很容易被排除在外。在长大成人之后,回想一下类似这样的家庭史,或许会有新的认识。

有人说,最近反抗期不明显的人群在增加。一直以来,反抗期(尤其是第二反抗期之后)被认为是独立和成长所必需的恶,但也未必都是如此。存在各种各样的成长类型也是可以的,也许会有人说这是时代的变化吧。

4. 想做一个什么样的我自己的父母

亲子关系是朋友关系和恋人关系等的人际关系形成的基础。每次都面临着同样的局面,或感到有不可逾越的鸿沟时,从父母关系应有的状态去考虑的话,也许会得到不少启示。还有,所谓的“长大成人”也是“做我自己的父母”“让自己去培养自己”。想成为一个什么样的我自己的父母,想怎么去培养我自己,把这些问题当成眼前问题去考虑的话,将会从过去的亲子关系中解放出来吧。

福留留美 2016年3月

