

学生および保護者の皆様へ

## カウンセリングルームだよ

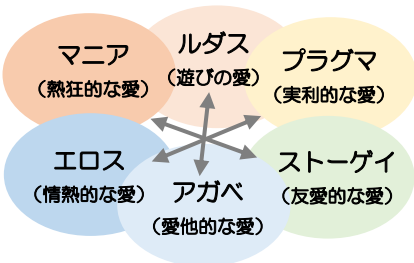


2月が始まりました。暦のうえでは春（今年の立春は2月3日）ですが、実際にはもう少し寒い日が続きそうですね。体調を崩しやすい時期でもあります。寒さ対策や風邪予防を行いながら、今月も健康に留意してお過ごしください。

2月はバレンタインシーズンでもありますね。いたるところでバラエティに富んだチョコレートや綺麗にラッピングされた標品が並んでいたりして、見るだけでも、わくわく♪眼福を味わうことができそうですね。最近は家族チョコ、友チョコ、自分へのご褒美マイチョコなど色んなスタイルでの楽しみ方があつたりしますが、今月は青年期にとって関心の高いテーマ『恋愛・親密性』について取り上げてみたいと思います。

### 「恋愛の色彩理論」<カナダ出身の心理学者ジョン・アラン・リーが提唱>

人が恋愛に対してとる典型的な態度を6つに分類。あなたの恋愛スタイルはどのタイプに近いですか？向かい合わせのタイプは相容れない傾向があると考えられていますが、各タイプが混ざり合ったものも現実には存在すると想定されています。型にはめようとせず、「どちらか」というこのスタイルに近いかな？ “こういう恋愛スタイルがいいな”などで捉えるといいかもしれません。



エロス（情熱的な愛）	恋人の美しい姿に強烈な反応を示し、相手を称え恋愛を至上のものとする
マニア（熱狂的な愛）	独占欲が強く、激しい情熱を抱く恋愛。嫉妬深く、何度も相手の気持ちを確かめたい
ルダス（遊びの愛）	恋愛をゲームとして楽しむことが第一と考える。嫉妬や独占欲をあまり示さない。
プラグマ（実利的な愛）	将来性や経済的に安定。社会的地位など実利的な側面から恋愛相手を選ぼうとする。
ストーゲイ（友愛的な愛）	穏やかで友情的な恋愛であり、仲間意識の延長線上にあるので安心できる関係となる。
アガベ（愛他的な愛）	何よりも相手のことを優先し、見返りを求めず自己犠牲もいとわない愛。

### <自分の恋愛関係を見直してみよう>

今、恋愛関係にある人は相手との現在の関係を、恋愛関係にない人は過去の恋愛関係や、自分が恋愛をしたらどうなるかを想像して、自分の恋愛関係が「デートDV的」になっていないかどうか、チェックしてみましょう。

- 相手に嫌われないためには、自分の気持ちを我慢すべき
- 愛情があれば多少の暴力は許される
- 気に入らないことがあると、相手に暴言をぶつけてしまう
- 男性はリードし、女性はそれに従順であるべきだ
- 相手が嫌がるときも行為を強要する/される
- 嫌なことをはっきり「いや」と伝えられない
- 相手が自分の思い通りにならないとイライラする
- 付き合っているのだから相手を束縛して構わない
- 相手の人間関係をすべて知らないと気がすまない
- 避妊に協力しない/してもらえない

一つでも当てはまった場合は、お互いの関係を見直してみましょう。

引用文献：大学生のストレスマネジメント  
～自助の力と援助の力～  
斎藤憲司ほか（有斐閣）

※学生の皆様へ：カウンセリングルームの開室日と申し込み方法は、2月3日配信の kumagoro、またはムードル（マイコース内のカウンセリングルーム）をご確認ください。