

☆☆☆

それぞれの道を歩みだそう

～離れ離れになる人との別れ方～

★ぴあサポメルマガ3月号★

春は別れの季節です。卒業や進学などにより、今まで当たり前のように一緒に過ごしていた人々と離れ離れになることも多くあるでしょう。

そんな2017年度最後のぴあサポメルマガのテーマは「離れ離れになる人との別れ方」です。

■目次■

1. これまでを振り返る
2. 気持ちを伝える
3. 再会の約束をする
4. さいごに

◆◆◆

1. これまでを振り返る

◆◆◆

旅立ちや別れは、今までのことを思い出し、それらを心に書き留めるよい機会となります。例えば、次のようにこれまでを振り返ってみるのはいかがでしょうか。

- ・大学や大学院を卒業する方は学生生活全体を、駒場から本郷に進学をする2年生は駒場での生活を、写真やSNSなどを見ながら思い出してみましよう。
- ・大切な人を送り出す側の方は、その人との思い出を振り返りながら、互いにどのような存在だったのかを改めて考えてみましょう。
- ・振り返る際に、かつての出来事やその時の感情を文字にしてメモをすると、今までの道りを丁寧にたどるための足がかりになるでしょう。

このような振り返りにより、忙しく変化の多い学生生活の中でふと忘れてしまっていた初心や、友人たちとの楽しい日々を、思わず再発見することができるでしょう。少し感傷的な気持ちになるかもしれませんが、このような振り返りは、旅立ちや別れのための心の整理を促してくれます。

◆◆◆

2. 気持ちを伝える

◆◆◆

離れ離れになる人に、今まで伝えられなかった自分の気持ちを伝えてみましょう。

例えば、普段から仲のよい友達に恥ずかしげに今までのありがとうを、あるいは、仲たがいをして長く連絡をとっていない人になかなか言えなかったごめんなさいを伝えるのはいかがでしょうか。

このように、離れ離れになる前に、今までのことを振り返って、伝えておきたい感謝やお詫びなどの気持ちを見つけたら、思い切って伝えてみましょう。こうすることで、今までの互いの想いを知ることができ、新たな日々を晴れ晴れと迎えることができるでしょう。

◆◆◆

3. 再会の約束をする

◆◆◆

卒業等で離れ離れになると、その後一生再会しないということもあります。大切な人とこれからも繋がっているために、次のように再会の約束を試みるのはいかがでしょうか。

- ・環境が変わると、4月からしばらくの間は新天地で忙しくしていることが多いため、新しい環境に慣れ一段落した半年後や1年後に会おう、という風に約束をしてみましょう。
- ・タイムカプセルを作って、10年後、20年後に集まるというのも面白いかもしれません。

また、遠くに行ってしまう人とは、直接は会えなくともSNSで近況を知ったり連絡を取り合ったりすることができます。もしSNSのアカウントを交換していなければ、この機会に友達申請をしてみましょう。

◆◆◆—————

4. さいごに

—————◆◆◆

離れ離れになると、つい大切な思い出や友人の存在を忙しさの中で忘れ去ってしまうことがあります。また、身の回りの環境が一変し、懐かしい昔にはもう戻れないと感じて寂しくなることもあるかと思います。

しかしながら、離れていても、同じ空の下、大切な時を共有した旧友たちが、今日もどこかで過ごしていると想像してみましょう。すると、旅立ちや別れは、人間関係の終わりや断絶を意味するのではなく、これからもずっと長く続いていく友人たちとの物語のほんの一区切りであるという風に思えてきませんか？

ひとりではない。またいつか会える。そう信じて、それぞれの道を歩みだしましょう。

【筆者紹介】

理学部4年。数ヶ月後に留学予定。大変なこともたくさんあったけれど、東京大学で過ごした4年間と、ここで出会った素敵な仲間（ピア）たちを、ずっと大切にしていきます。

【ピアサポートルームのWebサイト／Twitterの紹介】

活動カレンダーや活動内容が載っています。ぜひアクセス&フォローしてください！

☆Webサイト：<http://ut-psr.net/>

☆Twitter：[@utpsr](https://twitter.com/utpsr)

【ご意見、ご感想をお待ちしています】

みなさまの声をお待ちしております。

dcs-peer.adm@gs.mail.u-tokyo.ac.jpまでご意見ご感想をどしどしお寄せください！

+++—————+++

東京大学学生相談ネットワーク本部ピアサポートルーム

[URL] <http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/psr/>

[Tel] 03-5841-2632

[Email] dcs-peer.adm@gs.mail.u-tokyo.ac.jp

+++—————+++