

## 新しい環境への適応

進学や進級、就職など、新しい環境は変化や期待をもたらしてくれますが、なじみのない環境に入っていくことはストレスにもなります。私たちはどのように新しい環境を受け入れていくのでしょうか。

期待もあるけど・・・

不安もあるなあ～



### 「過剰適応」って何だろう？

新しい環境に入ったばかりの時期、私たちはできる限りその場の情報を集めたり、知り合いを作ることにエネルギーを使い、環境に慣れていこうと努力します。最初の時期には、新しいものに出会えるワクワク感と同時に、早く慣れなければ、という焦りや緊張、不安やストレスを感じる場合があります。

人間関係でも、新しく出会った周囲の人たちに合わせることを優先するあまり、自分の気持ちが言えなくなったり、自分がどう感じているのかが分からなくなることがあります。これを心理学では「過剰適応」と呼んでいます。無意識のうちに周りに合わせていて、明るく元気に見えますが、実は気を張っていることが多く、自分でも疲れに気付いていないこともあります。

新しい環境で数か月が過ぎ、少し慣れてきた頃、今度は心身の力が抜けていきます。張りつめ

ていた緊張の糸が緩み、疲れが出て心身の不調を自覚しやすくなる、いわゆる「5月病」と呼ばれる状態が有名です。疲れを自覚し、食欲がなくなったり、体調不良が続くことや、突然やる気なくなったり憂うつな気持ちになることがあります。

このように、疲れは新しい環境に慣れた頃にやってきます。疲れを感じたら、十分な睡眠をとるように心がけたり、安心できる人に自分の気持ちを話してみる大切です。

### アタッチメントパターンとは

新しい環境への慣れ方は人によって違いがあり、私たちがこれまで経験した人間関係によっても変わってくる場合があるといわれています。

発達心理学には、「アタッチメント（愛着）」という概念があります。アタッチメントとは人が特定の他者（主に養育者）との間に築く情緒的な絆のことを指しています。赤ちゃんとお母さんの関係を思い浮かべてください。お母さんが泣いている赤ちゃんを抱っこすると泣き止むことがありますが、赤ちゃんは、お母さんをしっかり見分けていて、お母さんの近くにいることで自分の不安を収めています。一緒にいるだけで安心できる相手との間にはアタッチメントが作られています。このアタッチメントには、いくつか代表的なパターンがあるといわれています。このパターンが、見慣れない状況や新しい場面はどう適応していくかに影響を与えることがあります。



### 3つのアタッチメントパターン

**安定型** 十分な愛着関係があり、安定した状態。新しいものに出会うと興味を持ち、自分から積極的に動いていくことができる。

**不安型** 新しいものに出会うと不安を感じる。拒否されるのではないかと、失敗するのではないかと恐れを感じ、周囲への気遣いが多くなりやすい。

**回避型** 新しいものに出会っても、関わることを拒否したくなる。または興味を感じない。人を頼ることは苦手で、なるべく一人で解決しようとする。

人は、困ったり不安になると愛着を築いた相手を頼りたくなります。心の安全基地となるなじみの相手から安心感をもらうことで、心のゆとりを取り戻し、新しい困難を乗り越えていくことができます。新しい環境に少し疲れた時には、地元の友達など、これまで親しくしてきた（信頼できる）人に連絡を取ってみるのもよいでしょう。

アタッチメントパターンは、幼少期には家族などの影響を大きく受けますが、その後は、家族以外の他者との親密な関係やサポートの影響を受けて修正されていくといわれています。家族は自分では選べませんが、これからどんな人と出会い、どんな人間関係を築いていくかは皆さん自身が選んでいくことができます。大学時代の間、ぜひ新しいサポート関係を築いてください。

知りたいことや不安に思うことがあったら、カウンセリングセンターに気軽に相談してください。