

ピアサポートでつながる余暇——「分かってくれる人」がいる安心感

琉球大学障がい学生
支援室副室長

金城志麻

大学は勉強だけじゃない！

大学生活と聞くと「勉強ばかり」というイメージがあるかもしれませんが。でも実際は、授業以外にもサークルや推し活等、余暇を楽しむ時間がたくさんあります。心理学の視点から見ると、余暇はただの遊びではありません。心と体を休め、ストレスを解消し、明日へのエネルギーを取り戻すための時間です。

余暇を楽しめない学生も…

しかし、すべての学生が同じように余暇を楽しむわけではありません。障がいや病気がある学生にとって、移動の困難や情報不足、「自分だけ浮いてしまうかも」という不安がハードルになります。こうした不安が重なると、孤独を感じやすくなり、勉強や気持ちにも影響してしまうことがあります。

ピアサポート活動の取り組み

琉球大学障がい学生支援室では、

障がいや病気がある学生の大学生活をサポートしています。その一環として、障がいや病気がある学生とサポート活動を行っている大学院生、心理師と一緒にピアサポート活動を行っています。ピアサポート活動では、同じ立場や経験を持つ仲間同士が支え合うために色々な活動を行っています。

●ボードゲームや家庭用ゲーム機
負けたら「頭を抱えるポーズ」をするというユニークなルールで笑いが絶えませんでした。「ゲームで分かり合えて楽しかった!」という声が聞かれ、失敗しても負けても笑える雰囲気盛り上がりしました。

●参加者推しのアニメ映画鑑賞
「誰かとアニメを見る事なんて新鮮な気分だった」「自分の趣味や考えた事を誰かと共有することが無かったのて純粹に楽しかった」という感想の一方で「他の人はこういうのを日常的にやってきているのかなと思うと少しうらやましい気持ちにな

る」と日常の孤独が垣間見える感想もありました。

●ストレスを軽減する余暇の

過ごし方をテーマに語り合い「かわいいものを集める」「おいしい紅茶を飲む」「旅行」等、さまざまなアイデアが出ました。「自分以外の皆さんも気分が落ち込むことがあると知って、『自分だけじゃないんだ』と思えてよかった」という声や「ストレス解消法を皆さんと共有できて(紅茶の話で盛り上がり)嬉しかったです」と、趣味を共有することで一体感が生まれていました。

余暇がもたらす力

大学生でも、余暇をうまく取れない人は少なくありません。ピアサポートのように人とつながりながら過ごす余暇は、単なる情報交換やゲーム等で楽しむだけにとどまらず、同じような経験を持つ仲間と趣味を共有することで、孤独感が軽減され、「自分の悩みを理解して

くれる人がいる」という安心感を与えてくれるのです。もちろん、余暇は一人で過してもOKです。紅茶をゆっくり飲む、推しの動画を見る——こうした時間も、あなたの心を守る大切な余暇です。仲間と過ごす時間は孤独感をやわらげ、一人で楽しむ趣味は自己肯定感を高めます。こうした余暇はストレスを減らし、心の健康を守る効果があります。余暇は「贅沢」ではなく「必要なもの」です。学生なら勉強や部活、社会人なら仕事を頑張るためにも、まずは自分を大切にする余暇時間を持つことをお勧めします。

心理師の願い

最後に、大学における学生支援の部署では、誰もが安心して自分らしく過ごせる大学生活を願っています。余暇は心を守る力です。ピアサポート活動を通じて、その力を一人でも多くの学生に届けたいと願っています。