

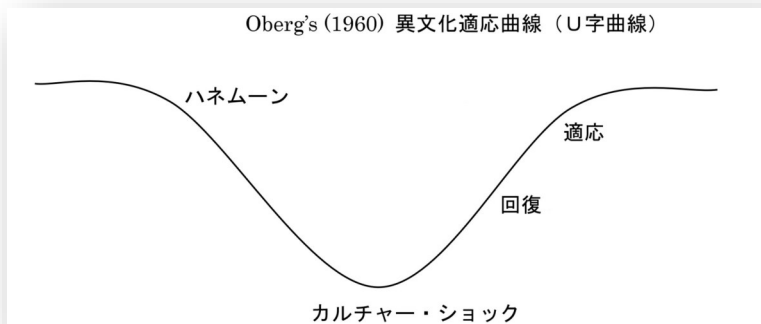
学生相談室だより

新年度は「変化の季節」

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます！新年度は、楽しみと同時に、不安や緊張も大きくなりやすい時期です。新しい人間関係、時間割、生活リズムなど、短い期間にたくさんの変化が起こるからです。

適応の段階

人が新しい環境になじんでいく過程は、心理学や異文化適応の研究では「Uカーブモデル」などで説明され、ざっくりと四つの段階に分けて考えられています。最初は「ハネムーン期」といって、新しい環境が新鮮に感じられ、期待や高揚感が強い時期が来ることがあります。その後、思っていたほど楽しくない・うまくいかない・疲れがたまるといった「ショック期(不適応期)」を経て、少しずつコツがつかめてくる「回復期」、自分なりのペースで過ごせる「安定期(適応期)」へと進んでいく、と説明されています。



「最初からうまくいかない」のは自然なプロセス

大切なのは、この波の大きさや、各段階を行ったり来たりするタイミングには、とても大きな個人差があるという点です。周りが楽しそうに見えても、自分は「ショック期」のど真ん中にいる、ということも十分ありえますし、それは「適応できていない自分がダメ」という意味ではなく、「適応のプロセスの途中にいるだけ」とも考えられます。むしろ、疲れやモヤモヤを感じるのは、新しい環境に一生懸命向き合っている証拠でもあります。

焦らず、自分のペースで

「みんなはもうなじんでいるのに、自分だけ遅れているのでは」と比べてしまうと、不安はさらに大きくなってしまいます。適応のスピードは人それぞれで、直線的にどんどん良くなるのではなく、良い日としんどい日をくり返ししながら、ゆっくり慣れていくことが多いとされています。

もし「ちょっとしんどいな」「誰かに話を聞いてほしいな」と感じたら、それは、相談のサインだと思ってください。学生相談室は、「うまくやれていない人」が来るところではなく、「今の自分のペースで、新しい環境になじんでいきたい人」が立ち寄る場所です。気になることがあれば、どうぞ気軽にいらしてくださいね。

学生相談室カウンセラー 後藤ななみ

参考文献

北海道大学 留学生相談室「カルチャーショックについて」<https://www.sacc.hokudai.ac.jp/international-student-room/useful-info/culture-shock/>



2026年4月 開室カレンダー



2026/4 開室日

日	月	火	水	木	金	土
			1 ○	2 ○	3 ○	4 ×
5 ×	6 ○	7 ○	8 ○	9 ○	10 ○	11 ×
12 ×	13 ○	14 ○	15 ○	16 ○	17 ○	18 ×
19 ×	20 ○	21 ○	22 ○	23 ○	24 ○	25 ×
26 ×	27 ○	28 ○	29 ×	30 ○		

::::開室日時::::

月～金 10:00～11:30 / 12:30～16:30

※4/29 (水・祝) は閉室。

(開室日は変更になる可能性があります。最新の情報はこちらの開室カレンダーを更新しますので、ご確認ください。)

予約方法

○来室による予約:開室時間帯にご来室ください

○電話による予約:042-691-8226(開室時間帯に)

○メールによる予約: gakusou@soka.ac.jpに以下の内容を送信してください。折り返し電話にて日時を調整します。メールによる日程調整を希望する場合は、メール希望の旨、記載して下さい。

件名「相談予約」

①氏名 ②学籍番号 ③電話番号 ④希望日時 ⑤相談内容

※メールでの相談は行っていません。新規相談の申し込み、継続相談の方の日程変更、キャンセルの連絡のみ受け付けています。また、メールの返信は開室時間帯のみ行います。お急ぎの方は電話による予約をお勧めします。

※gakusou@soka.ac.jpからのメールを受信できるように設定しておいてください。翌開室日を過ぎても返信がない場合は、正しく送受信できていない場合があります。

○新規専用フォームによる新規相談申込: <https://forms.gle/2e4vL1v1VEVK9hfr8>

初めての方は上記アドレスより新規相談の申込をすることができます。