

# 学生相談室だより

## 「推し活」がこころにもたらす効果

皆さんは、今推しているものがありますか？推し活をしているものもありますか？

アイドルやキャラクター、タレントなど、特定の対象に対して熱中している人を呼ぶ名称は様々なものがあります。推し、沼、界隈、といった言葉であったり、〇〇好き、〇〇オタク、〇〇ガチ勢などの言い方もあります。また、ヅカファン（宝塚歌劇団）や魚民（サカナクション）等、好きな人たち同士の集団についての呼び方もありますね。

少し前になりますが、推し活という言葉が流行りました。調べてみると2021年の新語・流行語大賞にノミネートされた言葉のようです。推し活とは、推しに対して能動的に活動をすること（ライブに参加する、グッズを買う、SNSで発信する、聖地巡礼をする等）、推している対象を応援すること、推しているものを誰かに広めることを指す言葉です。では、なぜ人は推し活をするのでしょうか。

人が推し活をする理由は様々なものがあります。例えば、推している対象が頑張っている姿をみて自分自身のモチベーションが上がったり、推しが何かを達成したときに自分自身も達成感を得られることがあるでしょう。また、同じものを推している人同士のコミュニティに所属することで、所属の欲求が満たされ、安心感を得られたり、孤独感が和らぐことがあるかもしれません。有名なマズローの欲求階層説においても『生理的欲求』『安全の欲求』の次に、家族や友人・職場などの集団に属したい、つながりたいという『社会的欲求』が位置づけられており、人間が生来持つ欲求のようです。

その他にも、推し活をすることで以下の効果があるといわれています。



### 幸福度の上昇

→推し活をすることで対象に向けての心理的所有感が高まり、その結果幸福感が上昇する。

### ストレスの低減につながる

→推しがある人にとっては、推し活が「夢中になれる趣味」や「体験、気持ちの共感を得られるような人との交流の場」になっており、それが不安やストレスの解消のツールの一つになっている。

### 自己肯定感の上昇

→推し活をしている人は、意欲・自己効力感や充実感を含む自己肯定感が増し、身体的、精神的並びに社会的な健康感についても増えるようです。

このように、推し活をすることで仲間の一員であるという感覚を得られたり、それによって安心感を得るなどして、様々な効果を得ることが期待できそうです。世の中には様々な趣味があります。また、夢中になれる趣味があることで精神的に健康になれるといわれています。その中の一つとして推し活があるのだということを知つてもらえると嬉しいです。

参考文献：市村美帆（2025）。「推し活」の光と闇—「推し活」に関する記事の内容分析 山崎真之・坪野圭介（編）『学問から「いま」を見通す—ヴィーガニズムから生成AIまで』春風社, pp. 143-161.



学生相談室カウンセラー 森田喬

# 2025年12月 開室カレンダー



2025/12 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
×	○	○	○	○	※午前休	×
21	22	23	24	25	26	27
×	○	※午前休	○	○	○	×
28	29	30	31			
×	×	×	×			
☆12/27~1/4 冬季休業のため閉室						

:::::開室日時:::::  
月～金 10:00～11:30 / 12:30～16:30  
  
※12/19（金）、12/23（火）は午前は閉室。12時30分より開室。  
  
(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](mailto: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おりません。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](mailto: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。