

学生相談室だより

メンタライゼーションとは

『自分や相手の心の状態に思いを馳せ、言動の背景を想像したり理解しようとする心の働きのこと』

例) 不機嫌な友達を見て「何か嫌なことでもあったのかな？」と想像する。

普段よりネガティブな自分に気付き「今日はちょっと疲れているのかな」と理解しようとする。

【メンタライゼーション能力が高いと】

- ・人間関係がよりスムーズになる
- ・自分の行動や感情の背景に目を向けられるため自己理解も深まり、感情をコントロールしやすくなる。結果的にストレスへの対処にも役立つ

【メンタライゼーション能力が低下する時】

- ・疲れているとき
- ・不安や恐怖など、ストレス負荷が高いとき

意外なことですが、家族や恋人など親しい間柄であるほど相手の気持ちを「メンタライズ」することが難しくなるという側面があります。これは、相手のことを「よく分かっている」と思い込んでいたり、相手への期待が大きすぎたりするためだといわれています。相手や自分の気持ちを考える力がうまく働かなくなるとき、特に起こりやすい**3つの失敗モード**をご紹介します。

行動や結果だけを見て決めつけてしまうモード

(友達に既読スルーされた＝嫌われたんだ！)

ポイント 目に見える行動や結果だけで判断してしまう



自分の感じ方＝現実だと思い込むモード

(教授の返事がそっけなかった＝絶対私に失望しているはず！)

ポイント 自分の感情や想像が現実だと思い込んでしまう



頭だけで考えて心が置き去りのモード

(「ほんと最悪～」と笑いながら、内心かなりショックを受けていることに気づいていない)

ポイント 頭と心が切り離されているような状態



私たちのメンタライゼーションの能力は常に一定ではなく、コンディションによって力を発揮できたりできなかったりします。とはいえ、コツコツ練習することによって基本的な能力を高めることも充分可能です。例えば、ジャーナリングのようにひたすら自分の気持ちを書き出してみるのも良いでしょう。もやもやしたシチュエーションを思い返して紙に書き出し、「相手はなぜそう言ったんだろう？」「そのとき私は何を感じたんだろう？」と問いかけてみるのも非常に効果的です。相手に率直に「本当はどう思った？」と聞いてみるのもあります。

大切なことは、自分の心も相手の心も「決めつけ」たり「知った気」になったりせず、好奇心をもって「今、私の(あなたの)心の中で何が起きてる？」と問いつづけることです。正しい答えを見つけられるかどうかよりも、複雑であいまいな「心」について、考え続けることができるかどうか、メンタライゼーションの一番重要なポイントです。

学生相談室カウンセラー 西悠香

2025年9月 開室カレンダー

2025/9 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

※9/15（月・祝）、9/23（火・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。