

学生相談室だより

『エントロピー増大の法則』と『良好な人間関係』

エントロピー増大の法則とは、自然界の「乱雑さ(無秩序さ)」は時間が経つにつれて必ず増大し、元に戻ることは無いという物理学(熱力学)の基本法則だそうです。

身近な具体例をあげると

- ・部屋の散らかり：片付けや掃除をしないと、自然に部屋は散らかり汚れる
- ・熱の移動：熱いお茶は自然に冷め、一定の温度で落ち着く
- ・拡散：水槽に入れたインクが広がっていく

といった現象で理解できると思います。

これは宇宙に存在する原理なので、決して逆行する事はありません。



『飛行機が高度を維持するためにエンジンを駆動するように』

『お気に入りのフィギュアやアクスタを美しく保つために手入れが必要であるように』

『脳のパフォーマンスを維持するためには適度な運動、良質な睡眠、バランスの良い食事が必要のように』

『システム・制度・体制が有効に機能し続けるには定期的な保守運用、更改が必要であるように』

これらのように、ある物事や現象、関係が元のような状態で維持・保持されるには、そのためのエネルギーが継続的に投入され続ける必要があります。

この法則は良好な人間関係を考える上でも応用が出来るのではないのでしょうか。

つまり、『人間関係も何もしなければ必ず無秩序(疎遠・断絶・誤解・不信)に向かう』という事です。

では、良好な人間関係を保つために必要なエネルギーとは何でしょうか？それは“ケア”のエネルギーと言われます。ケアエネルギーを投入する目的は“心地良さ”や“安心感”の醸成です。『自分は何もしなくても相手との関係はうまくいっている』というのは幻想です。人間関係は放っておけば崩壊するという法則を認識し、意識的に継続してケアのエネルギーを注ぐ事が人間関係を長く良好に保つ原理です。

ケアの方法は、決して難しいものではありません。挨拶を交わす、ねぎらう、定期的に会う、相手を知ろうと質問する、相手の気持ちを想像する、経験を共有する等々、ごく日常的な関りです。

自分にとっても相手にとっても、適切なケアの形は時と場合・状況によって変化します。“自分にも相手にとっても、より良いケアとは何か”を想像し考え続ける、このスタンスが何よりも大事です。答えは固定していないというのが難しいところですね。

いずれにしても、相互にケアエネルギーを注ぎ続けないと、良好な人間関係は保たれないという事ですね。



2026年6月 開室カレンダー

2026/6 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

(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。