

学生相談室だより

わたしの悩みはわたしの心が作っていた

新年度のスタートから1か月。『五月病』という言葉もある通り、日々の生活の疲れが出てくる時期でもあります。「なんだかやる気が出ない」「不安でいっぱい」と、そんな感覚を抱いている方も多いのではないのでしょうか？
今月は誰しもが感じる不安についてのお話をしたいと思います。

人生に不安や恐怖や悩みはつきものです。

こうした悩みを生み出し、耳元でささやいているのは私たちの心です。私たちがその言葉を生み出しているのです。時には「どうせ私なんて何をやってもダメなんだ」とささやいてきて、それを私たちは事実だと思い込みます。

ではネガティブなささやきを追い出したらいいい気分になれるのでしょうか？
ネガティブな考えというのは追い出しても追い出しても戻ってきってしまうものです。



では、どうするのかというと、受け止めるしかありません。

もし家の中に小さな羽虫が入ってきたらどうしますか？窓から追い出そうとしても出ていかないし、叩き潰そうにもすばしっこくて難しいです。

「羽虫ごときその辺にとどまらせておけばいい。そのうち出ていけよう」「まだ生きていたのか」などと考えるとと思います。

このようにネガティブな考えも「またささやいているよ」と聞き流し、心の一部に置いておくこともできます。

「思考と距離をおく」エクササイズを紹介します。

- ①あなたを苦しめる言葉を紙に書きましょう
- ②両手で紙を持ち遠くに遠ざけましょう
- ③腕が疲れてきたり、嫌な言葉が視界に入ってくると思います。
- ④紙を遠ざけるのをやめて膝の上におきましょう。

両手が空いて別の作業ができるようになったり、嫌な言葉も見えなくなります。

自分を苦しめる思考や感情を見つめておく必要はなく、それを置いたまま好きなことができるはずです。

こうした不安などを整理するために相談室を活用していただくのも大歓迎です。

学生相談室一同お待ちしております。



学生相談室カウンセラー 久保幸佳

2026年5月 開室カレンダー



2026/5 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 ×
31 ×						

::::開室日時::::

月～金 10:00～11:30 / 12:30～16:30

※5/4（月）～5/6（水）は祝日のため閉室。

（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。