

# 学生相談室だより

## ウマく行く条件、自分の定番を探そう

2025年が幕を閉じ、新たな年が始まりますね。2026年も学生相談室をよろしくお願いいたします 🐾

2026年は午年ですね。馬といえば、サラブレッドや競馬を思い描く方も多いのではないのでしょうか。競馬というのは、どの馬が上位に来るか当てるゲームの一面もあります。様々な条件を検討して、上位に来る犯人を探す「推理小説」みたいなものかもしれませんね。

### ●上位に来る馬を推理する条件として、代表的なものだけでも、

得意な距離➡長距離が得意か、中距離が得意か、短距離が得意か etc

得意なコース➡東京競馬場が得意か、中山が得意か、京都が得意か etc

相性のよい騎手➡武豊騎手が乗っている時は1着になりやすい etc

調教時のタイム➡練習時に早く走れていれば、状態が良いと推測する etc

血統➡その馬の、お父さん、お母さんも強い馬だったかどうか etc

その他(調教師の腕前、晴か雨か、インコースかアウトコースか、何頭で走るレースかetc)



などなど、詳細は割愛しますが、条件は非常に数多くあります。

このような条件を検討した結果「上位に来る」と推理される馬は、1番人気になることが多いです。つまり、多くの人が同じように考え、この馬は好走すると信頼された「定番の馬」ということです。ただ「定番=ベタ」だとあなどってはけません。東京競馬場のデータでは、この「定番」の1番人気は3着以内に好走する確率が約67%だそうです。人間が知能と情報を駆使して70%近く予測できるのは、すごいと思います。定番は侮れませんねww

●私は一応カウンセラーですので、ここでふと思うことがあります…「ウマく行く条件」「その人の定番」を探すという作業は、人間でも役に立つのではないかと。たとえば、「最近気分がすぐれないので、元気を取り戻したい」と悩んでいる方がいるとします。その方が、少し元気を取り戻せそうな、様々な条件を推理してみることにしましょう…基本的に5W1H(いつ、どこで、誰が、何を、どのようにしていたか)を意識すると見つけやすいです。

割と元気な時間帯➡昼以降だと動く気力が湧いてくるなあ、土曜日は元気だなあ etc

割と元気な場所➡家にいると元気、大学だと元気、実家が好き、自然が好き、カフェが好き etc

割と元気な時に誰といるか➡友達、部活の仲間、親、ひとりでいると落ち着く etc

割と元気な時にしていること➡散歩、読書、音楽を聴く、絵を描く、寝る、焼き鳥を食べる etc

「ウマく行く条件」も人によって様々ですし、数多くあると思いますが、ポイントは①～④を踏まえた上で「自分にとっての定番の条件」を発見しておくことです。それこそ、推理小説のように、①～④の条件をあれこれと組み合わせてもらってもOKです。

その結果…

「昼下がりカフェで1人で読書をする」「昼に友達と大学でランチ」「日曜日に思いきり爆睡する」「実家で親と話をする」「家で動画をみたり、絵を描く」「土曜日に滝山城址を散歩する」など、自分にとっての定番が、幾つか発見出来たらとても役立ちます。

基本的には、自分の定番を複数見つけ、毎日を自分らしく生きられれば何とかなることも多いです。ただ、競馬の「定番(1番人気)」の成功率が約70%だったように、どうしても20～30%程度は予想ができない事態が起こります。その事態を、競馬でも人生でも「波乱」と言うのかもしれません。

学生相談室は、その波乱をみなさんと一緒に乗り越えたり、そもそも波乱が起きにくいようにそれぞれの定番を探す場所だと私は思っています。まずは、各自で工夫していただければと思いますが、相談室にきていただければカウンセラーがお手伝いもできます。ぜひ、お気軽にご利用ください！ この1年が、みなさまにとってウマくいきますように 🐾

学生相談室カウンセラー 中村聡市郎



# 2026年1月 開室カレンダー

## 2026/1 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

※1/5（月）は休憩室は利用不可。オンライン面談のみ可。

1/12（月・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](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。