

学生相談室だより

99

追手門学院大学学生相談室
2022. 10. 1.

行動から“こころ”を変えてみよう

嶋 大樹（心理学部）



学生時代は、心理的にも社会的にも不安定になりやすい時期です。将来や友人／家族関係等で、悩むこともあるでしょう。私たち人間は、ことばを使えるようになったことで、将来の計画を立てて、問題を解決できるようになりました。一方で、過去の失敗をくよくよ考えたり、不安にとらわれたりして、いつでも不快になることもあります。

これは、ことばが使えるヒトの宿命とも言うべきもので、ある意味で普通の状態です。つまり、さまざまに思い悩むことは、ヒトとしては正常ということです。ですから、悩むことを恐れる必要はありません。大いに悩んで、考えてみるのも重要です。

ただし、つらい思いをする場合にはサポートを得ることが大切です。社会的サポートは心理的健康にポジティブに寄与するので、困ったことがあれば友人や学生相談室等に相談してください。

さて、いわゆる“こころ”的問題について、自分でできる対処や予防策を持っておくことが重要です。そのひとつとして、行動からのアプローチがあります。“こころ”と行動、身

体、感情などは密接に関連しているので、どこかが変わることで、別の要素も運動して変化することがあります。実際に、最近の研究で、運動が抑うつ予防に有効であることが示されています (Pearce et al., 2022)。気が滅入ったときには、散歩にでかけたり、趣味に没頭したりと、いつもと違う行動を試してみるのもいいかもしれません。

行動に焦点化することには、他の要素よりも変化させやすいという利点があります。たとえば、今すぐ幸せな気持ちになってくださいと言われて、なれるでしょうか？ 難しいですね。では、歌いながら反復横跳びをしてくださいと言われたら？ こちらのほうが簡単ですね。行動を変えて“こころ”に影響を与えるということを、一つの方法としてぜひ覚えておいてください。

引用文献

Pearce, M., Garcia, L., Abbas, A., Strain, T., Schuch, F. B., Golubic, R., ... & Woodcock, J. (2022). Association between physical activity and risk of depression: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, 79, 550-559.

自分と向き合い、人と向き合う

滝澤 明穂（学生支援課）



長い夏休みが終わりました。他大学と比べても長い夏休みだったと思います。大学は、「授業だけではなく課外活動においても充実してもらいたい」という思いから、授業時間を変更し現在の休み期間となりました。課外活動とは、部活動だけではなくボランティアや留学など様々です。今も新型コロナウイルス感染症の感染リスクは下がっていませんが、今年は3年ぶりに行動制限のない夏でした。皆さんは今年なにか新しいことにチャレンジや、さらにプラッシュアップしたことなどありましたか？

一方で、制限のあった環境からまた新しい環境の変化に心や体がついていかないこともあります。「入学」や「就職」も新しい環境への変化ですが、こういったものは幾ばくかの心づもりができます。しかし昨今の環境の変化は予測もできずしんどい思いをしている人も多いのではないでしょうか。

例えば一番想像のしやすい部活動ですが、去年や一昨年は部活禁止や活動出来ても厳しい感染対策や時間制限もあったものが、今年は多くの部活動が再開しています。その環境の変化で体調を崩す学生や、気持ち的にしんどくなってしまう学生もいるかと思います。仮に以前できていたはずのことが今できなくなったり、新しくチャレンジしたことがうまくいかなかつたりした場合、「こんなはずじゃなかったのに。」「自分はダメな人間なんだ。」と自身を責め

てはいませんか？

長期にわたる休み期間は、良くも悪くも自分を見つめ返す時間が非常に多く、何かのきっかけで落ち込んでしまう人も少なくないでしょう。そしてそれを上手に解消できないこともまた悩みの一つになります。そう言うときの対処法は大きく2つあると思っていて、1つは自分のことをよく知る友人や家族に相談することです。自分を知ってくれている人からの言葉は思っている以上に力があります。自分がしんどくなった場合もですが、あなたの友人がしんどくなっていたら是非話を聞いてあなたの言葉をかけてあげてください。「しんどかったね。」と受け入れてあげるよし、アドバイスが必要であればあなたなりの言葉で伝えてあげてください。

もう1つの対処法は、専門知識を持つ大人に相談することです。中には親しい友人や家族に話すことに気が引ける人もいると思います。その場合は、本学にもある学生相談室の相談員などに相談をしてみてください。人の悩みに大きいも小さいものないので、どんな些細なことでも「誰かに聞いてほしい。」と思うことがあるなら話しましょう。学生支援課と学生相談室は、連携をしながら学生対応を行っています。学生相談室に行きいきなり直接話すのはハードルが高い場合は学生相談室内にあるくつろぐことのできるスペースや雑談スペースを利用したり、広く学生生活について窓口である学生支援課にまずは来てみてはどうでしょうか。

学生相談室の利用について

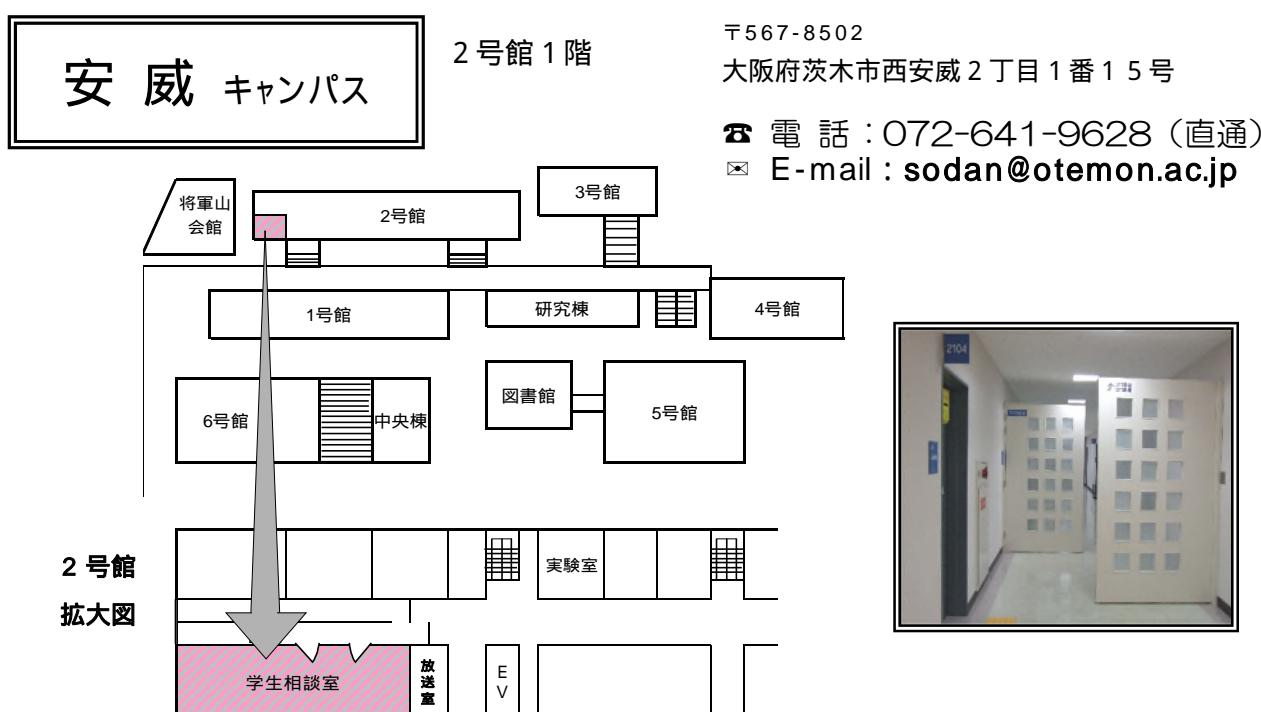
学生相談室とは ー みなさんとともに話し合い考える場です

学生相談室は、あなたが学生生活を送る上でのさまざまなことについて相談できるところです。

相談員は、あなたの相談内容について一緒に考え、問題の解決に協力します。必要に応じて心理検査を受けることもできます。

相談はひとりで来られても、家族や友達と一緒にでも結構です。電話で相談することもできます。

相談内容の秘密は厳守いたしますので、安心してご相談ください。



	月	火	水	木	金
安威	花浴 友利子 河野 一紀	花浴 友利子 米田 岬 木梨 裕子	荒木 浩子 奥村 裕貴 山内 ひとみ	荒木 浩子 米田 岬 小山 明子 ¹ (精神科医) 杉本 志津佳 ² (ハラスマント専門相談員)	荒木 浩子 河野 一紀

1 相談時間 : 10:00 ~ 14:00

2 相談時間 : 11:45 ~ 14:45

総持寺 キャンパス

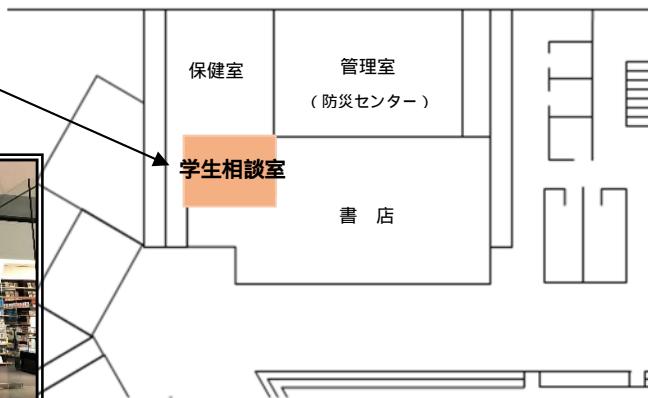
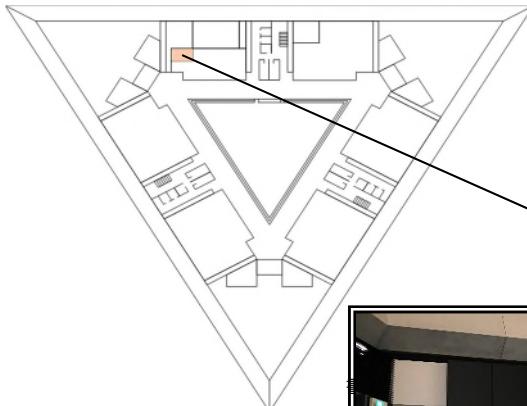
大学棟 1 階

〒567-0013

大阪府茨木市太田東芝町 1 番 1 号

☎ 電話 : 072-697-8195 (直通)

✉ E-mail : sodan-sojiji@otemon.ac.jp



	月	火	水	木	金
総持寺	荒木 浩子	高辻 優子	高辻 優子	花浴 友利子	山本 悠介



予約受付は事務職員が行っています。
お気軽にご利用下さい。

月曜日～金曜日 10:00～17:00 (受付 9:20～17:00)

- * 夏季 / 冬季一斉休暇は閉室。その他の事情で閉室にする場合があります。
- * 詳細は大学のホームページや Campus Square 等でご確認ください。もしくは直接お問い合わせください。



【相談したいとき】
基本は予約制ですが、可能な限りその場で相談に応じます。

何か相談したいと思ったときは、学生相談室に来室していただくか、電話もしくはメールで相談日時をご予約ください。

【メールでお申込みの場合】

件名に「相談予約」、本文に氏名・学籍番号・連絡先電話番号・相談希望日等を記入し送信してください。

メールの確認・返信には時間がかかることもありますのでご了承ください。

- * 1回の相談時間は、原則として約 50 分です。
- * お電話やオンラインでの相談も引き続き行っています。