



学生相談室だより

長く続いた梅雨もようやく終わりに近づき、いよいよ夏本番！皆さん、いかがお過ごしですか？
今年の夏は、例年とは異なる新しい生活様式の中での休暇期間となり、楽しい気持ちと共に不安を感じている方もいるかもしれません。そこで今回は、“不安”について少し考えてみたいと思います。

◆先の見えない“不安”

現在、新しい生活様式が定着しつつありますが、いつまでこの状況が続くのか、といった先の見えない不安を感じている方も多いのではないのでしょうか？

人は、『知らないもの』に対して恐怖や不安を感じるとされています。また将来のことは誰にもわからないために悪い結果を想像してしまい、より強く不安が喚起されると考えられます。

イソップ童話
『キツネと酸っぱいぶどう』
は有名な例です。

◆認知的不協和理論

心理学者フェスティンガーが提唱した理論です。“複数の矛盾する認知を抱えた状態(認知的不協和)”は人に不快な緊張状態を生じさせるため、人はそれを低減または解消しようと自分の態度や行動を変えようと考えられています。つまり、人は解決し難い問題に直面すると、不快感から逃れるために現実的な認知を変え、根拠のないことでも信じようとする傾向がどうやらあるようです。

例：タピオカミルクティーを買うために、暑い中長時間並んだ

(熱い中長時間並ぶ、という苦痛＝認知的不協和)

→ タピオカミルクティーはとても美味しく感じる

(本当の質＝おいしさ はどうであれ、不協和を解消するため認知を変える)



不安を解消するためにも、このような“認知的不協和”を解消する行動が様々な場面で生じているのかもしれませんが、それらを全て解消することや、現実を見極めることは難しいですが、たまに立ち止まって客観的に物事を捉える姿勢も大事にしたいですね。

◆不安の解消法

不安を解消する方法として、まずは“起きていないことを想像しすぎない”ことが大切です。…と言っても、それが意外と難しい！と思われる方もいるかもしれません。

ただ、想像した“悪い結果”はまだ起きていません。ですから、起きていないことを想像しすぎないために、小さな具体的目標をたくさん立ててみましょう。勉強や将来のこと、あるいは『お笑い番組を観てたくさん笑う』『歌を歌って発散する』といった日々の予定を目標にしてみるのも良いのではないのでしょうか。そのようなことを考えること自体が、“起きていないことを想像しすぎない”ことにも繋がると思います。不安を全て解消することはできませんが、少しでも気楽に過ごせる時間が増えると良いですね。



学生相談室で話すことで、少しでも不安を減らせたらと思います。夏休み中は閉室していますが、夏休みに入る前にまたは夏休み明けに…不安な思いをちょっと話してみませんか？ぜひお待ちしております♪

学生相談室からのお知らせ

◆8 月～9 月の開室日

下記日程に開室しています。※夏休み期間 閉室

8 月 6 日 9 月 24 日

- * 開室時間：10 時～16 時 30 分 ※時間変更しました
- * 開室場所：保健室 ※ご希望があれば、ホワイトハウスも利用可能です
- * 現在、分散登校になっていますが、学生相談室は毎週すべての学生の皆さんにご利用いただけます。ご自身の登校週でなくても、来室可能です。

◆予約の取り方

引き続きメールでの予約も受け付けております。

Mail: gakusei-soudan@tokyorissho.ac.jp

件名に「学生相談申込」、本文に下記の必要項目を入力してメールを送信してください。

<記入必要事項>

- ① 氏名
- ② 所属学科・専攻
- ③ メールアドレス
- ④ 相談希望日時（例：7 月 1 日 10 時～）

※授業の時間や不可能な時間がわかっている場合はお書きください。

※メールは予約専用です。ご相談はお受けできませんので予めご了承ください。

※お返事にはお時間をいただく場合があります。