

# 学生相談室だより

2023年 **秋号** (通号185号)



今回の学生相談室だよりでは、**「大学生の孤独」**について取り上げています。  
皆さんは一人の時間を楽しんでいますか？一人の時間は面白くないですか？  
孤独について考えてみることで、大学生活を振り返るきっかけになれば幸いです。

## 岡大生と孤独 (学生相談室ピアサポーター学生の意見)

### ■どんな時に孤独を感じる？

- ・友人と距離が出来てしまった時
- ・みんなと一緒にいて会話の輪に入れない時
- ・集団で何かをした後に一人になった時
- ・追い詰められたり、ストレスが溜まっている時
- ・大学の講義が難しくついていけない時

### ■孤独にどう対処している？

- ・友だちや家族に電話をする、動物と触れ合う。
- ・あえて遠方にいる友人に連絡をして話す。
- ・別のコミュニティに参加したり、趣味に没頭する。
- ・考え過ぎる前にお風呂に入る、寝る。
- ・自分のネガティブなモードを受け入れる。

### ■孤独のネガティブな側面とは？

- ・身体的な健康にネガティブな影響がある。  
(Cacioppo et al., 2015)
- ・精神的健康度に悪影響を及ぼす。  
(Weeks et al., 1980)



### ■孤独のポジティブな側面とは？

- ・自分らしさ、アイデンティティ獲得につながる！  
(Moustakas, 1961)
- ・短時間の孤独は感情のコントロールに役立つ！  
(Nguyen, 2023)
- ・創作活動や創造性の発達を促進する！  
(Storr, 1988)



ピアサポーターの意見を参考に、自分が感じる孤独や、その時の対処を振り返ってみてください。  
また、孤独は**ネガティブ**だと思われがちですが、上記のような**ポジティブ**な側面も存在します。  
では、どの程度の孤独が良いのでしょうか？どのように孤独を過ごせばいいのでしょうか？

次のページに続きます

# 充実した孤独を過ごすためには？

・孤独のプラスの効果を得るためには、「ちょうどいい」時間を一人で過ごす必要がある (Coplan et al., 2019)。

→人によって必要な孤独の時間は異なっている。

・孤独が少ない方がいい、多い方がいいというわけではなく、自分に合った孤独を過ごしてみる。

・「孤独感」は主観的な感覚であり、誰かといっても孤独だと感じることもあれば、一人でいても孤独だと感じないこともある。

→自分の感覚を大事にしましょう！

## ■一人の時間が足りないと感じる場合は？

- ・一人で映画館やレストランに行ってみる。
- ・カフェでゆっくり読書をしてみる。
- ・スマホでSNSを見ない時間をつくる
- ・一人旅をしてみる。etc.



## ■一人の時間が長い（孤独）と感じる場合は？

- ・思い切って友達に連絡をしてみる。
- ・人と関わるバイトをしてみる。
- ・共通の趣味や「推し」を持つ仲間を探す
- ・自分でグループや居場所を作ってみる。
- ・家族や専門家に相談をしてみる。etc.



- 自分の感覚を大事にして、充実した一人の時間、学生生活を過ごしましょう！
- 孤独や人間関係などで困っている、悩んでいる方は学生相談室などに相談をしてください。

## <連絡・相談申込先>

### 津島地区：「学生相談室」

- 場所：一般教育棟C棟1階
- 時間：10:00～12:00、13:00～17:00
- 曜日：月曜～金曜
- 電話：086(251)7169(受付)
- メール：nayami@cc.okayama-u.ac.jp

◇津島の学生用メール



### 鹿田地区：「鹿田学生相談室」

- 場所：医学部記念会館3階
- 時間：10:00～13:00、14:00～17:00
- 曜日：火曜、木曜のみ
- 電話：086(251)7169(津島の受付と同じ)
- メール：nayami-2@cc.okayama-u.ac.jp

◇鹿田の学生用メール



両地区ともに、対面相談に加え、電話やZoom、メールでの相談も行っています。