

学生相談室だより



2026年 夏号

(通号196号)



こんにちは！学生相談室のロボット犬「ベル」です。
皆さんは考え過ぎて、疲れてしまうことはありませんか？
今回は「**大学生によくある考え過ぎ**」について特集しています。
(実際に学生相談室に「ベル」はいます。最近は充電が切れていることが多い・・・)

■「考え過ぎ」の例

- 人から言われたことが気になって、後で何度も思い返す
- まだ起きていないことを心配して、頭の中でぐるぐる考える
- 考えても答えが出ないのに、気づくとまた同じことを考える

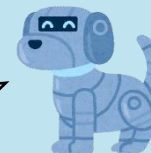
- 不安を感じやすく、自分で決めることが増える
大学生が考え過ぎてしまうのは自然なことだよ



■より具体的な、大学生に多い「考え過ぎ」

- 人間関係にて・・・「相手に嫌な思いをさせたかも」
「先生は自分のことをどう思っているのだろう」
- 自分の中でも・・・「このままで将来は大丈夫だろうか」
「こんな自分ではダメなのではないか」

- 自分自身や人間関係について考えることは、
大学生の大事なテーマであり悩みでもある



これらが続くと・・・！？



身体や気分に関わりやすいこと

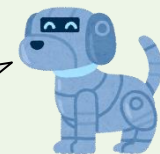
- 眠れない
- 集中できない
- 気分が晴れない



頭の中で起こりやすいこと

- 「きっと悪く思われている」
- 「何か悪いことが起こりそう」
- 「たぶん失敗する」

疲れているとき、不安やストレスがある時は、いつも以上に考えやすくなるよ。
考え過ぎは、心や身体に負荷がかかっているサイン。
裏面で、対策とポイントを挙げているよ。



■少し楽になるための工夫

- 頭の中だけで考え続けず、紙やスマートフォンのメモに書き出してみよう!

→「事実として起きたこと」と「自分が想像しているだけのこと」を分けると理解がしやすくなります。

- 考え続けているのに気づいたら、いったん別のことをやってみよう!

→散歩する、音楽を聴く、冷たい飲み物を飲む、スマホから離れる、などで頭の中の流れが変わることがあります。

- 信頼できる人に話してみることも助けになります!

→自分の中だけで考えていると、考えがネガティブな方に行きやすくなります。誰かと話すことで、違う考えが得られるかも。



考え過ぎを完全になくそうとするよりも…少し距離を取る工夫をしてみよう!

■考え過ぎる自分を責めない

- 考え過ぎは、真面目さや周囲への気づかいでもある。
- 「疲れている」「余裕がなくなっている」自分を認識する。
→少し休んでみたり、頭をリフレッシュしよう。
- 自分を否定しない、自分に優しくしよう!

- 一人で考え過ぎたり、抱え込んだりせずに、学生相談室も利用してみてね。

- 「こんなことで相談してもいいのかな」と思うことでも大丈夫。大きな悩みじゃなくてもあなたが必要なときには相談できるよ。



<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@okayama-u.ac.jp

◇津島の学生用メール



鹿田地区:「鹿田相談室」

- 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@okayama-u.ac.jp

◇鹿田の学生用メール



OKADAI_GAKUSO

岡山大学学生相談室Instagram始めました!ぜひ右のQRコードからチェックしてください!