



学生何でも相談室だより



第12号 2026年10月1日 電気通信大学学生支援センター 学生何でも相談室（竹田）

今年度も半分か過ぎ、後学期がスタートしましたね。早く授業が始まってほしいと楽しみに思っていた方、もう夏休みが終わってしまうと悲しく思っていた方、みなさんさまざまな感情を抱いたと思います。今回は、「感情」というテーマについて、みなさんにぜひ知っておいてほしいことをご紹介します。

感情の役割



自分は感情のコントロールが苦手だと思っている方はいませんか？

例えば、なんだかよくわからないけれど、イライラしてしまう…。

例えば、イライラすると、暴飲暴食をしたり、暴言を言ったりしてしまう…。

感情のままに行動すると、結果的に自分や他人を傷つけてしまうことがあります。

「大人になる＝感情を抑えられるようになる」わけではありません。

また、悪い感情というものはありません。

「怒り」を感じると顔が赤くなって心臓がドキドキしたり、「不安」を感じると脇や手足に汗をかいたり、感情は生物学的な反応です。

感情を抑え込むと、かえって苦しくなってしまう。

感情には大切な役割があります。

- 「喜び・楽しさ」は、生きる基本となる感情で、生きていくためのエネルギーやリソースを増やしてくれる
- 「好奇心・興味」は、人生のあらゆる機会や選択肢を増やしてくれる
- 「満足感」は、よくやったなあ体験を振り返り、その体験を自分のものにして、自分という存在を作ってくれる
- 「悲しみ」は、絆を作ったり絆を確かめさせてくれたりする
- 「怒り」は、自分の心の境界が侵されたことを教えてくれて、大切なもののために行動するエネルギーを与えてくれる
- 「恐怖」は、危険から身を守るために、危険を教えてくれる
- 「不安」は、自分にとってよくないものが近づいていると知らせてくれる

まずは、「自分の感情に気づく」ことが大切です。

そして、「感情が何を伝えようとしているのか汲みとってあげる」ことが重要です。

参考：「恥（シェイム）…生きづらさの根っこにあるもの」岩壁（監修）

感情を受け入れる

次に、感情に振り回されたり巻き込まれたりしない方法についてお伝えします。

みなさんは、悲しく感じないようにがんばればがんばるほどもっと落ち込んだり、心配しないようにすればするほどますます不安になったりする体験をしたことはありませんか？

私たちは、嫌な感情を追い払おうとするクセがあります。

嫌な感情を追い払うことは、一時的には気分が楽になりますが、長期的には有効ではありません。

そこで、「感情を追い払うのではなく、感情を受け入れる」ことが大切です。

具体的にできることは、

- 自分の感情を観察する → 自分はこんな感情を感じているんだ～！
- 深呼吸をして心を整える → 呼吸に意識を向けてみる！
- 自分が本当に大切にしたいことを思い出す → 自分がやりたいことは何？
- 大切に思うことを行うと決める → 勇気を出して一歩踏み出してみよう！

嫌な感情を追い払うのではなく、受け入れてあげながら、自分も他人も大切にして行動できるようにしていきましょう。

参考：「セラピストが10代のあなたにすすめる ACT ワークブック」チャロッキ他 武藤（監修）大月他（監訳）

学生何でも相談室 予約方法



学生何でも相談室では、学生生活を送るうえで生じる様々な悩みなど、専門のカウンセラー（臨床心理士・公認心理師）が相談に応じています。

ご相談内容がまとまらなくても、どのようなことに困っているのか、一緒に考えることもできます。お話してみたいと思った際は、

お気軽にいらしてくださいね。

予約方法

窓口：B棟1階 学生サポートルーム

電話：042-443-5135

メール：gakuseisoudan@office.uec.ac.jp

※窓口か電話が早く予約を取りやすいです。

メールで予約をする場合は、

- ① 学籍番号と氏名
- ② 相談内容（簡単にOK）
- ③ 希望日時3つほど を記載してくださいね。

開室曜日と時間

月～金曜日 9:00～17:00



黄緑色の扉が
目印です

