

学生相談室だより

vol.13

東京外国語大学

2025年10月1日発行 学生相談室



〉皆さん、こんにちは! 東京外国語大学学生相談室です。

同期との「ちょうどいい距離感」って? ~人間関係にモヤモヤするとき~

新年度が始まって、気づけばもう半年が経ちました。

クラスやゼミ、外語祭の準備などで人と関わる場面が増えるこの時期、 「仲良くしたいけど、なんだか疲れる」

「一緒にいるのがしんどいけど、距離をとると孤立しそう」 そんなふうに感じている人も多いのではないでしょうか。



大学生活では、自分と価値観の違う人と関わることが日常的に起こります。高校までとは違い、活動のグループもさまざまで、友人関係に「これが正解」という形が見えにくくなることもあります。特に I・2 年生のうちは、「同期」という近い存在に対して、どこまで自分を出していいのか、どう振る舞えばいいのか迷うこともあるでしょう。

人との距離感に悩むのは、ごく当たり前のことです。心理学者エドワード・ホールは、人には「パーソナルスペース」と呼ばれる快適な距離があると説明しています。その距離の感じ方は、人によっても、文化や場面によっても違います。日本学生支援機構の調査でも、大学生から「相手にどう思われているか気になる」「人と関わるのが面倒になる」といった声が多く寄せられています。つまり、距離の取り方に悩むのは、あなただけではないのです。

大切なのは、「自分がしんどくならない範囲でつながる」こと。無理に気を遣いすぎたり、いつも一緒にいようとしたりしなくても大丈夫です。「今日は一人で過ごしたい」。「返信に少し時間を置きたい」。そんな自分の気持ちに耳を傾けてみましょう。その積み重ねが、安心できる人間関係につながっていきます。それでもモヤモヤが残るときは、一人で抱え込まずに学生相談室を利用してみてください。気持ちを言葉にすることで、少しずつ整理されていくこともあります。

人との「ちょうどいい距離感」は、すぐに見つかるものではありません。でも、あなたが日々感じている違和感やしんどさは、その距離を探すための大切な手がかりです。あせらず、少しずつ自分に合う距離を見つけていきましょう。迷ったときは、いつでも学生相談室にご連絡ください。







音楽ワーク 感覚を呼び覚ますII

音楽療法に触れてみませんか *音楽の知識は不要です

申込み先





https://docs.google.com/f orms/d/1aFM1KDkf_bGO TqnE1XEhjlRmIThct3hSt3z zZEvWYdg/viewform?edit _requested=true

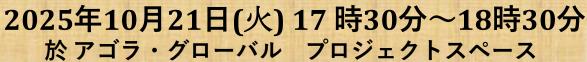
問合せ先

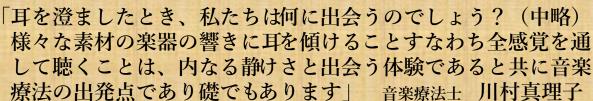
東京外国語大学学生相談室

042-330-5560

◎当日受付も可

申込者には事前にリマインドメールを送ります







リレーコラム

みなさん和菓子はお好きですか?ケーキや焼き菓子、韓国スイーツなど見栄えのするお菓子と比べると地味かもしれませんが、東京は老舗の和菓子の名店も多く、自分のお気に入りの和菓子・和菓子屋探しを楽しめる場所です。春は桜餅や柏餅、夏は水無月に水ようかん、秋は栗蒸しようかん、おはぎ、冬はいちご大福、ぜんざいなど、同じお店でも | 年を通して全く異なるお菓子が並び、季節を感じながら目と味で楽しむことができるのも魅力です。ここで私の好きな和菓子屋を少しご紹介、越後鶴屋のいちご大福(西荻窪)、ささまの最中(神保町)、松島屋の大福(泉岳寺)、志満草餅の草餅(東向島)、みやび庵のわらび餅(中目黒)、仙太郎の栗蒸しようかん(新宿など)などなど。やさしい甘さの和菓子と緑茶で、忙しい秋学期に一息ついてみてはいかがでしょうか。



学生相談室だより 第13号 2025 年10月1日発行

発行・編集 東京外国語大学学生相談室

〒183-8534 東京都府中市朝日町 3-11-1

TEL 042-330-5560

←予約はこちらから:: |

http://www.tufs.ac.jp/institutions/facility/sccs/

開室時間 月-金(10:00-12:30、13:30-16:00)