



東京外国語大学

学生相談室だより

vol.13

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のでしょうか。



大学生活では、自分と価値観の違う人と関わるの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1・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。

人との距離感到悩むのは、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/forms/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

2025年10月21日(火) 17時30分～18時30分
於 アゴラ・グローバル プロジェクトスペース

「耳を澄ましたとき、私たちは何に出会うのでしょうか？（中略）
様々な素材の楽器の響きに耳を傾けることすなわち全感覚を通して聴くことは、内なる静けさと出会う体験であると共に音楽療法の出発点であり礎でもあります」 音楽療法士 川村真理子



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1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。

(S.Y)



←予約はこちらから :

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

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

開室時間 月-金 (10:00 - 12:30、13:30 - 16:00)

大学の google アカウントにログインが必要です