



皆さん、こんにちは！ 東京外国語大学学生相談室です。

入学・進級
おめでとう♡

過剰適応のお話



過剰適応とは、周囲の期待や要求に応えようと自分の感情や欲求を抑え、自分らしさを見失ってしまう状態を指します。「適応しているならいいのでは？」と思われるかもしれませんが、行き過ぎると自己抑制や自己不全感、他者への過度な配慮として表れ、抑うつや心身症、人間関係の問題を引き起こす可能性があります。

新年度が始まり、「新しいコミュニティのなかで今までしたことのないことにチャレンジしてみよう、たくさん友達を作って、アルバイトもして、サークルも頑張っ、留学準備のために予習復習も完璧に行っ、あちこちに気配りして、ゼミも就活も卒論も……」とやる気に満ち溢れているこの時期に、**敢えて** ちょっとだけ、立ち止まってみましょう。

がんばりすぎていないだろうか。本当はキツイのではないか。

これ、本当に自分がやりたいこと??

過剰適応の大学生の主な特徴

- ・ **自己不全感**: 自分に自信がなく、「自分には価値がない」と感じる状態
- ・ **自己抑制**: 自分の感情や意見を抑え、内に秘めてしまう
- ・ **他者配慮**: 自己の欲求を後回しにしても、他人の期待や要求に応えようとする
- ・ **人間関係の問題**: 周囲に認められようと過度に努力し、本来の自分を隠すことで人間関係に支障をきたす

過剰適応がもたらす問題

- ・ **抑うつ・精神的ストレス**: 内面でのストレスが蓄積し、抑うつ症状につながる可能性があります。
- ・ **心身の不調**: ストレスが身体的な問題として表れる心身症を引き起こすこともあります。
- ・ **本来感の低下**: 自分らしくある感覚（本来感）が失われ、主体性を保てなくなる可能性があります。

過剰適応に対策するには、自分自身の感情に気づくこと、主体的に自分の気持ちを表現する練習をすることが重要です。

「いやいや、無理なんかしていません」という方は、「睡眠」と「食事」がとれているかどうかを振り返ってみましょう。本当に健やかに毎日を過ごしていますか？ ころのなかでもやもやしていることはありませんか？

過剰適応からの回復・対策

◎内省の促進:

自分の感情や思考を理解しようと努める内省傾向を高めることが有効です。

◎見捨てられ不安の緩和:

誰かに見捨てられることへの不安を和らげる方法を身につけることも重要です。

◎自己表現の練習:

自分の気持ちに素直になり、それを表現する機会を増やすことが主体性を育みます。

◎心理的サポート:

臨床心理士などの専門家による支援を受けることで、自分自身を理解し、適切な対処法を見つけることができます。

◎音楽を聴いたり歌を歌おう

歌っているときは自然と呼吸が深くなるのでリラックスしやすくなります。また、その時々気分合った曲を選び、気持ちを安らげましょう。

https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/self/self_01.html (厚労省サイト:こころもメンテしよう)

学生相談室
を利用して
みよう!

リレーコラム

皆さんは、映画「国宝」をご覧になりましたか。取り立てて古典芸能に関心があるわけでもなかった私は、学生の頃、知り合いに誘われて初めて歌舞伎を観劇しました。そしてその日から、歌舞伎の世界に魅了されました。初めて「豪華絢爛」という言葉の意味が分かったと感じた瞬間でもありました。とはいえ、私はいわゆる「推し活」のように何かに没入することがあまり得意ではなく、どちらかといえば広く浅くの人間です。その後も、お芝居、ミュージカル、落語、講談、浪曲と関心は広がり、適度に詳しくなるということを繰り返しています。あれだけ胸をときめかせた歌舞伎の世界ですが、連日のように通うことはなく、関心が向いたときに歌舞伎座に足を運ぶ、そんな付き合い方で現在に至っています。さて、カウンセリングをしていると、人付き合いが苦手で「狭く深い人間関係がよい」という方のお話を聞くことがあります。対して、人間関係を深めることが苦手で「広く浅くになってしまう」と感じている方もいらっしゃいます。皆さんのお話を聞いていると、どちらが良い悪いということではなく、何が自分に合っているかどうかということなのだろうと思います。それが人であっても、モノであっても、趣味であっても、「こうあらねばならない」という考えは、ときに窮屈なものかもしれません。私自身、ひとつの趣味を20年続けている友人と自分を比べて、「自分の興味関心はなんて浅いのだろう」と思った時期もありました。でも最近は、「私には私の楽しみ方がある」と思えるようになりました。皆さんも、自分にとって心地よい距離や付き合い方を大事にしながら、この一年を過ごしてもらえたらと思います。まだまだ三寒四温の4月。どうぞ体調にも気をつけてお過ごしください。(M)

4月健康診断期間の閉室日:

土日祝日および4月2日(木) — 4月6日(月)



←予約はこちらから:

学生相談室だより 第15号 2026年4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)