



東京外国語大学学生相談室

学生相談室だより

2026年度 秋学期号 Vol.17

皆さん、こんにちは！東京外国語大学学生相談室です

食べ過ぎてしまった…と後悔するとき

「ストレスがたまると、つい食べ過ぎてしまう」
「お腹がいっぱいなのに、食べることをやめられない」
「食べた後に後悔して、明日からは食べない！と思うのに」

…このような経験はありませんか…

私たちは、空腹を感じたときだけ食べているわけではありません。おいしいものを食べて楽しい気持ちになることもあれば、悲しいときや不安なとき、疲れているときに食べることで気持ちを落ち着かせようとすることもあります。食べることは、私たちのこころを満たすことにもつながっています。

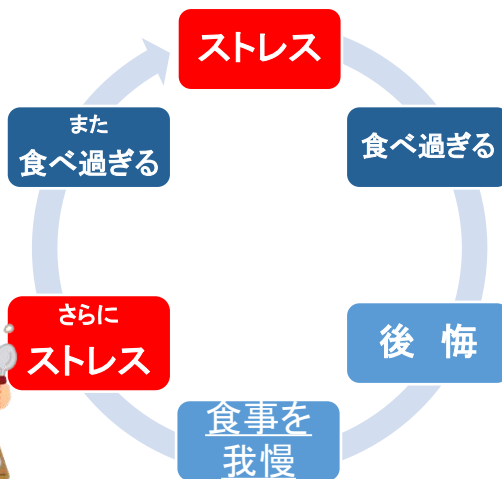
しかし、ストレスや不安を感じるたびに食べることで気持ちを紛らわせていると、「食べ過ぎてしまった」という後悔や自己嫌悪につながる場合があります。そして、「今度こそ食べない」「もっと我慢しなければ」と食事を極端に制限すると、かえって食べ物への関心が強まり、再び食べ過ぎてしまうこともあります。このような悪循環に入ると、「自分の意思が弱いから」と自分を責めてしまうことがあるかもしれません。

でも、食べることをコントロールできないと感じることは、単純に意思の強さや弱さだけの問題ではないのです。

実は、強いストレスや睡眠不足、また秋の日照時間の減少などが重なると、脳の心が安定する物質セロトニンが不足し、脳が手っ取り早く安心感を得ようとして「食べる」と強力なサインを出します。

体の自然な防御反応とも言えるのです。

食行動が心配な人へ
参考資料URL:
〈摂食症ハンドブック〉



結構いる、食べ過ぎで悩む人

この悪循環から抜け出す第一歩は自分を責めることをやめることです。そして「今、私はストレスが溜まっているんだな」と自分の疲れに気づいてあげましょう。

「最近、食べることばかり考えてしまう」「食べた後に強い罪悪感を感じる」「食事を我慢することと、食べ過ぎることを繰り返している」など、食べることに関する悩みが続いているときは、一人で抱え込まず、誰かに話してみることも大切です。

学生相談室では、食べることそのものだけでなく、その背景にあるストレスや悩みについても一緒に考えることができます。

一人で抱え込まず、いつでも話にきてくださいね。



TIPS

- ・食事はきちんととる：食べすぎたからといって、次の食事を抜くのはNG。その次にまた食べてしまいます。できるだけ3食とりましょう。
- ・「おいしかった、ごちそうさま」：言葉で肯定し、自分を許そう
- ・お白湯を飲む：消化を助け、気分を落ち着かせます

食べる以外でこころがほっとする方法を少しずつ増やしていこう♪

ミニコラム

この夏、北海道へ行ってきました。札幌から小樽に向かう函館本線の快速に揺られること30分弱、目の前に海が広がりました。海岸沿いを走る電車の車窓からは海しか見えません。『千と千尋の神隠し』で千尋がカオナシと一緒に電車に乗って銭婆のところに向かう光景がぱあっと浮かんできました。穏やかなきらきら光る夏の海、その上をすべるように走る電車、どこか違う世界に入り込んでしまったのではないかと。しばらくすると車窓は市街地になり、東の間のジブリの世界は終わりましたが、異界から戻ってきたような（異界から戻ってきた経験はもちろんなのですが）感覚が残りました。（Y.K.）

学生相談室だより 2026年度秋学期号 vol.17 2026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.tufts.ac.jp/institutions/facility/scs/>

開室時間 月-金（10:00-12:30、13:30-16:00）

申込はこちら（tuftsアカウントにlog in要）⇒

