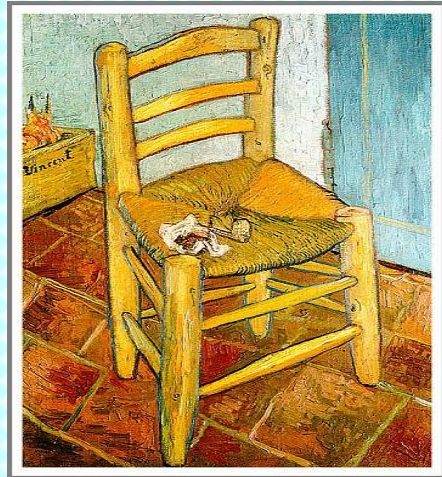


孤独感を 感じるときに



大学生活の中で、ふと孤独を感じることがあるかもしれません。「一人ぼっちだな」と感じたときは、どのように対処すればよいのでしょうか。このリーフレットを読んで孤独感について考え、自分にあった時間の過ごし方を探ってみましょう。

お茶の水女子大学

学生相談室

1. 孤独感とは

孤独は、一人である状態、つまり「在り方」を指し、孤独感はその状態を経験することによって生起する感情です。孤独感とは、「人に対する親密さの要求が十分に満たされないときに生じる」と言われています。孤独感とは、主観的な経験であるため、同じように孤独を経験しても、人によって孤独感の感じ方は異なります。

こんなふうに感じることは
ありませんか？

気がつくと周りはグループ
ができていて入りづらい

教室や学食で一人ぼっち
のような気がする

一人でいるのを見られたくない
恥ずかしい

2. 孤独感が続くときに陥りや すい考え方の癖

孤独感が続いてしまうと、物事のポジティブな面が見えにくくなり、八方ふさがりのような感じになります。その状態になると、知らず知らずのうちに自分に対して、他人に対してもネガティブな思考のループに入ってしまうことがよくあります。

自分に対して

例えば、「自分にはコミュニケーション能力が足りない」、「人から嫌われているのではないか」、「友だちができない自分には価値がない」、「自分はダメな人間だ」等の自己否定の言葉を繰り返し自分に投げかけていないでしょうか？

他者に対して

例えば、「他の人は自分よりも人づきあいがうまい」、「自分以外の人はみんな楽しそうに過ごしている」、「一人でいる私を変な人と思っているにちがいない」等、周りに対して嫌な気持ちを抱いてしまうことはありませんか？



3. 孤独感を感じるときの対

処法

自己否定の感情が続いたり、周りに対して不快な感情を抱くようになると、自分から他者と距離をおくことを選択して孤独感をより強めてしまうことがあります。

自分に合った人づきあいを考える

自分が好きなこと、苦手なこと、何が得意で何を大切にしているのか等、自分について知ることが大切です。そのうえで、話したいと思う人がいたら声をかけてみましょう。自分に合った人づきあいを見つけることができるかもしれません。また、これまでに自分を理解してくれた友人、知人、先輩、家族、恩師等、さまざまな人を思い出して連絡してみるのもよいかもしれません。

セルフケア

孤独感の感情に陥ったときは、意識的にセルフケアをとり入れてみましょう。意識を感情ではなく、なるべく行動に向けるようにしていくと、不思議とつらい感情から解放されていきます。

【例】

- ウォーキング、ストレッチ、ヨガ等、自分にとって心地よい運動（軽い運動でも構いません）
- 好きな音楽
- 好きな食べ物や飲み物
- アロマ（好きな香り）
- 美術館など、思いきって外に出る等

4. 孤独感には、否定的な側面

ばかりではなく、肯定的な側面

もあります

孤独には、自己成長を促進させる「自己成長機能」があると考えられる研究者もいます。孤独と向き合うことを回避せず、その中にしばらく身をゆだねて自分の内的世界との接触を維持することは、個人の可能性を最大限に実現するために必要なことだと言われています。

また、孤独は「一人でいられる能力」（ウィニコット, 1958）を育むことに繋がり、特に青年期においては「自分が何をすべきか」というアイデンティティに関わる自身の個別性を形成するための創造的な時間になるとも言われています。

5. 孤独感でいたたまれなくな

ったとき

もし、人にどう思われるか気になり、大学にいるのがとてもつらい等、心身に不調を感じたときは、学生相談室や保健管理センターに相談することができます。また、必要があれば外部の医療機関に紹介することもできます。決して一人ではないということを忘れないでください。

学内の相談機関

学生相談室

人間文化創成科学研究科・全学共用研究棟

2階

gsoudan@cc.ocha.ac.jp

月～金

10時～16時

（予約は16時30分まで）

保健管理センター

食堂東側

03-5978-5156

月～金

10時～16時30分

（健康相談時間）