



2026年度
春号

法政大学 | 市ヶ谷学生相談室ニューズレター

市ヶ谷学生相談室では、皆さんにお伝えしたいことを、ニューズレターを通じて発信をしています。

4月は、始まりの季節です。履修登録、新しい授業、ゼミや研究室、サークル、新しい仲間との出会い…環境が大きく変わる人もいれば、学年が上がることで立場や求められる役割が変わる人もいるでしょう。その一方で、「なんとなく落ち着かない」「疲れやすい」「周りがうまくやっているように見えて焦る」と感じていませんか。春は期待や希望だけでなく、不安や緊張も同時にやってくる季節ですから、それはとても自然な反応です。特に大学生活では、学年によって新しい役割や責任が加わるため、4月の心理的負担の大きさは想像以上でしょう。今回はそんな季節での気持ちの整理法についてご紹介します。

新しい季節のための心の整え方

～不安や焦りをやわらげる日常のちょっとした工夫～

私たちの心と体には「恒常性（ホメオスタシス）」と呼ばれる「できるだけ今の状態を保とうとする性質」があります。環境が変化すると脳は無意識に「いつもと違う」と認識して緊張や注意力の変化を生じさせます。新入生であれば、友人関係や授業、大学生活のルールに慣れる必要があり、上級生はゼミや研究、就職活動、アルバイトなど複数の課題を抱えるでしょう。それぞれの学年で負荷の種類は異なりますが、変化によって体と心のエネルギーを消費する点は共通していますね。

そして、新しい人間関係を築く時にも、相手の反応を予測して適切に振る舞う必要がありますから、これもまた大きな心理的負荷になりえます。授業や課題に対する不安、将来の漠然とした焦りも加わることで、心の疲れは見た目以上に大きくなります。また、変化に対する心理的な準備が不十分な場合、自己評価や自己効力感が下がりやすくなることも知られています。こうした点からも、焦らず自分のペースで少しずつ慣れていくことが重要となってきます。

つい比べてしまう心理

新しい環境に身を置くと、無意識のうち他人と自分を比べてしまうことがあります。心理学ではこれを「社会的比較」と呼びます。例えば「友達はもう仲良くなっている」「SNSで楽しそうな投稿を見た」など、周囲の状況が焦りや不安につながる場合があります。得てして、人は他者の「表舞台」と自分の「舞台裏」を比べてしまいがちです。しかし、表面上は順調に見える人でも、人に見せていないだけで実は努力や失敗を経験していることもあるのです。

こうした比較は心の中で「自分は遅れている」「自分は劣っている」という思い込みを強め、ストレスや不安を増幅させることも起こり得ます。心理学的には、こうした思考は「認知のゆがみ」の一種とされ、客観的事実よりも感情に基づいて判断してしまう特徴があります。そのため、周囲の目を基準にするのではなく、自分の成長や達成に目を向けることが、春先の気持ちのざわつきを和らげる大切な方法です。少しでも落ち着きを取り戻すためには、日々の小さな達成や前進を意識することが有効でしょう。



新しい環境では、心が不安定になることで「全か無か思考」や「過度な一般化」といった認知のゆがみが出やすくなります。完璧を目指すあまり、うまくいかない部分ばかりに注目してしまうことがあり、心の疲労を増大させます。そのため、日々の小さな達成や習慣を意識することが大切です。授業に出席できたこと、提出物を終えられたこと、散歩や軽い運動をして体を整えたこと、友人とちょっとした会話ができたことなど、些細な行動でも心の安定につながります。

加えて、生活の中で「自分なりの安心できるリズム」を作ることも効果的です。毎日の起床・就寝時間をなるべく一定に保ち、食事や運動で体調を整え、好きな音楽や読書などで心を落ち着ける習慣を取り入れると、心理的な安全基地のような役割を果たします。こうした小さな習慣やルーティンはストレス耐性を高め、変化に適応する力をサポートします。また、焦りや不安を感じたときには、自分の気持ちを声に出して書き出す、友人に話すなどのアウトプットも効果的です。

さらに、認知行動療法の考え方を取り入れると、自分の思考のクセを意識的に修正できます。「～しなければならない」という思考を「できたこともある」と書き換えるだけで、心理的負荷が減ります。日常の小さな積み重ねを意識することで、焦りや不安が緩和され、環境への適応力が自然に高まります。春のざわついた心を落ち着けるためには、こうした認知の工夫と習慣化が大きな助けになります。



昨日の自分と比べる

自信や安心感は他人との比較ではなく、昨日の自分との比較で育まれます。心理学者バンデューラの自己効力感の理論によれば、少しずつ達成したことを振り返ることで、達成感や安心感が得られます。焦らず一歩ずつ進むことを意識し、周囲と比べるのではなく、自分の努力や変化を確認することで、心は自然に落ち着きます。

小さな成功体験を積み重ねることは、心理的に非常に大きな意味があります。授業に出席できた、課題を期限内に提出できた、友人と会話や相談ができた、運動や趣味に少し時間を割けたなど、日常の中のささいな出来事でも、自分の成長の証になります。こうした小さな前進を意識することで、「自分はやればできる」という感覚が少しずつ積み上がり、自己効力感が高まります。心理学の研究でも、自己効力感が高い人はストレスを受けた際に過剰な不安を抱えにくく、柔軟に行動を調整できることが示されています。

また、失敗や予定通りにいかなかったことも、振り返り学びに変えることで心理的負荷を軽減できます。自分を責めるのではなく、「今日はいまうまくいかなかったけれど、何が原因か考えて次に生かそう」と思考を切り替えることが大切です。日記やアプリに「できたこと」「改善したいこと」を書き出すことで、視覚的に自分の成長を確認でき、安心感が増します。

さらに、第三者からの肯定的フィードバックも自己効力感を高めます。友人や家族、相談室のカウンセラーに話すことで、自分では気づきにくい努力や前進を他者から認められるため、心理的安定感が増します。こうして、少しずつ前進していることを意識すること自体が、心を落ち着け、春の不安や焦りを和らげる大きな助けとなります。日々の小さな前進を意識しながら行動することで、春のざわつきも徐々に穏やかになり、大学生活に安心して向き合えるようになります。



4月から始まる季節は、勢いよく走り出すというより、「慣れていく季節」と捉えてはどうでしょうか。心がざわつくのは誰にでも起こる自然な反応です。焦らず、自分のペースで少しずつ環境に慣れていきましょう。自分の気持ちに整理がつかないときや、どう対応すればよいかわからないときは、ぜひ学生相談室を利用してください。専門のカウンセラーが皆さんのお話を丁寧に聞いて、気持ちを整理するお手伝いをします。安心して春を迎えるための気持ちの整理の一步として、学生相談室を気軽に利用してみてください。

(参考文献) 大野 裕「こころが晴れるノート」創元社/井上 隆二(著), 山下 富美代(著)「図解雑学 社会心理学」ナツメ社

発行：法政大学市ヶ谷学生相談室 場所:市ヶ谷キャンパス 富士見坂校舎 4階

※現在は対面および電話等によるカウンセリングを行っています。詳しくはホームページをご覧ください。

TEL:03-3264-9493 ホームページ: <https://www.hosei.ac.jp/gakusei-sodanshitsu/ichigaya/>

