

# ピア便り

キャンパスライフ健康支援・相談センター  
相談支援部門「ピアとも」

## 2025年度



### 特別号 ぴあポスト回答編①



## 「ぴあポスト」って？

他の人がどう考えているか直接聞くのはためらうけど、誰かにきいてみたいこと＝「心のつぶやき」を投稿してもらおうと、臨床心理学を専攻する大学院生であるピア・アドバイザーが考えて回答します。

### 心のつぶやき

Q. 大学生活でバイト、学校などの用事、家事などやらなければならないことが急遽入ったりして、生活リズムを確立できずストレスが溜まっています。これからのスケジュール管理が不安ですが、どうすればいいですか？

ペンネーム  
P.N. ねー

大学生活では、「やりたいこと」と「やらなければならないこと」に追われ、生活リズムを整えていくことが後回しになり、せっかく整った生活リズムも半期ごとに変わる時間割によってリセット...なんてことにもなりがちですね。毎日あわただしく生活される中では、脳の緊張が続いて寝にくかったり、まとまった睡眠がとれず疲れも取れにくくなってしまっていたりするのもかもしれません。そんな中で大事な予定を忘れてしまったり、ダブルブッキングがあつたりしたら、と考えると余計に不安になりますよね。

私は、スケジュール管理に携帯アプリを利用しています。予定が入ったらすぐにアプリに記録して、朝は必ず一日のスケジュールを確認しながら準備することを習慣にすると、自分で覚えておかなければならない負担や課題の提出期限を忘れる不安なども軽減するのではないかなと思います。色々なアプリが開発されているので、ねーさんに合うものを探してみてもいいでしょうか？

P.N. カナリア

予想外の用事、なかなか手強いところがあるように思います。バイトの場合はある程度やるしかないこともあると思いますが、課題や家事は「今はやらなくていいか」という気持ちになりやすいようにも感じます。そうしているうちにバタバタと追われるようになってしまう...なんてことも。そこで私が提案してみたいのは、自分が考えた目標を1,2段階緩めて実行してみることです。例えば、23時には寝るという目標を考えたとします。このとき、緩めた目標としては「24時には寝る」だったり、「23時には電気を消す」だったりがあると思います。「23時以降はスマホやPCに触らない」でもいいかもしれません。できるだけ小さい目標にしておくことで、習慣化しやすくなるだけでなく、うまくいかなかったときのやり直しも利きやすくなるのではないのでしょうか。また、小さい目標はねーさんの忙しさの指標にもなると思います。「いくら小さい目標といっても、これくらいはやりたい」がうまくいかないときは、思っているより忙しいのかもしれませんが。小さなモヤモヤを見逃さず、スケジュールに反映していけるといいように感じました。

P.N. メープル

Q.最近、自分と同年代や下の世代が(オリンピックやドラマ、社会活動などで)どんどん活躍しているのを見ることが増え、何とも言えない気持ちになっています。彼らの影の努力も理解しているので純粋に羨ましいという訳ではなく、今の自分がすごく嫌いという訳でもありません。ただ彼らを見て、複雑な感情を抱いてしまうのです。皆さんもこういった経験はあるでしょうか。また、この感情とどう付き合っていけばいいでしょうか。難しい相談かもしれませんがお返事頂けると嬉しいです!

P.N. アキレスの亀

私も、アキレスの亀さんと似た経験をしたことがあります。自分とは異なる環境に置かれている人だと分かっている、誰もが認める大きな成果や活躍を目の当たりにすると、自分の努力がなんだかとてもちっぽけなものに思えてしまう…。自分が嫌いなわけでもないけれど、自分の努力を認めてあげられる程、立派なことが成し遂げられている訳でもないような…。言葉にできない複雑な感情ほど、自分の心にモヤモヤと残り続けますよね。

アキレスの亀さんが今感じていらっしゃる複雑な感情は、どんな感情で構成されているんでしょう。応援したい気持ち、羨望、嫉妬、自分への期待…。ある場面で生じる感情は決して一つではないと思いますし、ご自身で感じられているように、きっと一言では形容できない、様々な感情がアキレスの亀さんの中に沸き起こっているのだと思います。

そんな時、自分の中にある感情を全て書き出してみることが、感情とうまく付き合っていくための一つの方法だと思います。自分の中にある得体のしれない複雑な塊を、理解できる形に変形することで、自分の感情を素直に受け止めてあげることができるようになるかもしれません。今感じておられる感情は、きっと自然な反応です。でも、一人で抱え続けることがアキレスの亀さんの重荷になっていくこともあるかもしれません。何となく残り続けるモヤモヤを誰かと一緒に見つめなくなった時には、いつでもピア相談にいらしてくださいね。

P.N. カナリア



アキレスの亀さんがご自身の複雑な感情にしっかりと向き合い、考えていらっしゃる様子が伝わってきました。私自身の似たような経験を思い出すと、たとえば「子役だと思っていた人が、実は同い年で、しかも今も第一線で活躍している」と知ったときに感じた、少し引っかかるような気持ちに近いかもしれません。振り返ってみるとそのときの感情は、痛みのような、悲しさのような、でもどこか嬉しさもあるような…確かに言葉にしきれない感覚があります。

こうした感情は「同世代や下の世代の活躍」を目にしたときに湧いてくるものであることが考えるヒントだと、私は感じました。もしかしたら、感情が生まれるきっかけは他にもあるかもしれません。たとえば、同性の活躍だったり、自分が挑戦してみたかったことを誰かが実現していたり…。いくつかの要素が重なることで、より複雑な感情になることも考えられそうです。感情そのものは捉えづらくても、それが生まれる「きっかけ」や「条件」は少しずつ整理できるかもしれません。そうした視点から見つめ直してみるのも、一つの方法かと思います。

とはいえ、感情が湧き上がったその瞬間に冷静に分析するのは、難しいところがあります。モヤモヤを感じたときのために、アキレスの亀さんなりの対処法—たとえば、少し身体を動かしてみる、気分転換になることをしてみる—などをいくつか用意しておくのも良いのではないのでしょうか。

P.N. メープル



Q. 大学は高校と違って授業ごとに受ける人が異なるので、なかなか友達をつくりにくいです。特に、深い関係の友達がなかなかできそうになって困っています。友達をつくる良い方法が何かあれば教えてください。

P.N. すひ

大学は高校より行動の自由度が上がるので、これまで通りに友達作りができなくてとても難しいですよ。私も大学での友達作りに苦戦したことがあります。そんな時から実践し始めたのが、とにかく自分から話しかけることです。まず話しかける内容としては、授業の内容だったり相手の靴についているキーホルダーについてだったりなんでもいいのですが、そこから相手のことについて質問をして話を広げようとする姿勢を見せるのがポイントです。自分に興味を持ってくれて、自分にたくさん話しかけてくれる人と友達になりたいと思う人はとても多いと思います。また、話しているうちに共通点が見つければそこから遊びなどの会うきっかけを作ることできます。深い関係の友達を作るには一緒に過ごす時間を長くすることが大切なので、遊びなどで休みの日や放課後に会う機会を重ねていけば深い関係の友達になりやすくなるのではないかと思います。でも、ここまでするのはハードルが高いと感じる人もいます。かくいう私も最初うまく話を広げることができませんでした。なので、まずは共通点の多い学部やサークルの同じ人で、話しかけてみたいと思えた人に自分から話しかけてみるだけでも意識すると、それを続けるうちにだんだんと会話スキルが上がるのでおすすめです！

P.N. きゃん

周りが全員同じ授業を取るわけではないし、サークルやバイトも自由。過ごし方の自由度の高さは、友人作りにとっては少し悩ましいもののように私も思います。共通の話題も見つけづらいし、仮にせっかく話せてもバイトの時間などでゆっくり話すことも難しい…。こうした中で友達を作り、仲を深める方法として私が考えるのは日程を決めてしまうことです。遊びだったり、テスト勉強だったり、何かしらの約束をするとその人と過ごす時間が増え、仲良くなりやすいように思います。しかし、自分から約束を取り付けるといのはなかなかハードルが高い部分もあります。そういうときに役立つのが、ポロっと出た声を見逃さないことです。「テスト終わったら遊びに行きたいよね」「〇〇の講義難しくて」のような言葉を聞いたなら、それに応えるように「行きたい！いつなら空いてそう？」「そうそう、一緒に勉強してくれる人がいたらなあ」と伝えると、約束がまとまりやすいように思います。話したいと思ってはいるけれど、実際に話すまでのことを考えるとちょっと面倒くさい。もしすひさんがそのように感じていらっしゃるのであれば、周りの人も同じように感じているかもしれません。そうしたとき、ちょっとした一言から変わっていくように思います。

P.N. メープル

## 引き続き「心のつぶやき」大募集中です！

ちょっと聞いてみたいこと・素朴な疑問など  
お悩み以外も大歓迎です！  
右のQRコードからアクセスしてみてください。

