



### 「孤独」を考える

みなさんは孤独を楽しめますか、それとも苦手ですか？今回は孤独をテーマに取り上げます。正解はありませんが、みなさんが孤独について考えて、学生生活がほんの少しでも豊かなものになれば幸いです。

#### <孤独ってなんだろう？>

- ◆ 「孤独」の多くが、「孤独」の状態そのものに悩んでいるのではなく、忍び寄る「孤独感」に心が苛まれている、と見ていい。(参考図書1より)
  - ◆ 「孤独」には大まかに言って、三つの様相がある。まず一つはパートナーがいなかったり、友人が出来なかったりして、必要なつながりを持たずにいる、さみしくつらい孤独。二つ目には物理的には同じ一人であっても、「よし、どうせ一人であるのなら、それを思う存分充実したものにしてやろう」と主体的に選択し直された孤独。三つ目は、世の中の喧騒から離れて徹底的に孤独に徹し、一人黙して自己の内側深くを見つめる「実存的な深い孤独」(参考図書2より)
- ☆一人であることをどう捉えて過ごすかによって、孤独の体験が異なりそうです。

#### <辛い孤独を変えるヒント>

- ◆ 「孤独感」に敏感にならない。時には事情を深く探らず、スルーする。  
例えば、何かの集まりに呼ばれなかったとする。色々考えると、孤独だと辛くなる。でもそれはたまたま何か事情があったのかもしれない。深掘りして、疲弊するのは避けた方がよい。
- ◆ 私は周りに貢献できると思いつく、ただし見返り(他者からの承認など)は求めない。  
周りが自分の期待通りにリアクションしてくれるかどうかはコントロールできないが、自分が何かしら貢献できると思うと、少なくともその場では孤独を感じにくい。
- ◆ 周りと比較しない  
価値や上下は周りの環境に左右されるので、絶対的な尺度ではない。  
☆ヒントは他にもたくさんありますが、ここでは3つ挙げました。「孤独で辛い」と感じているのがなぜなのか、どう変えたらよいのか、一人で取り組むことが難しいことがあります。その時には、ぜひ学生相談室へ来てください。

#### <参考図書>

1. 齋藤孝『孤独を生きる』(PHP 新書)  
「読書は一人ですることだけど、著者や登場人物と繋がれるので孤独を遠ざけてくれる」という提案が面白い。
2. 諸富祥彦『孤独の達人 自己を深める心理学』(PHP 新書)  
興味深かったのは、「おわりに」の8ページ。孤独に向き合ってきた著者の苦悩が書かれていて、心を打たれた。
3. 榎本博明『「さみしさ」の力 孤独と自立の心理学』(ちくまプリマー新書)  
内閣府の調査によると、孤独感が「しばしばある・常にある」と答えた割合が多いのは20代である(人々のつながりに関する基礎調査(令和5年))。20代はおおむね青年期にあたるが、なぜ青年期に孤独を感じやすいのかということがわかる本。青年に向けて少し厳しいことも書いてある。

## やすらぎルーム・りらルーム

学生相談室には、誰でも利用できるオープンスペースがあります。一番大きな部屋が『やすらぎルーム』、3人まで一緒に利用できる個室が『りらルーム』、一人用ブースもあります。

紅茶や緑茶、コーヒーが置いてあり、自由に飲むことができます。もちろん、自身で持ってきたものを食べることもできます。



オープンスペースにはいくつか決まりがありますが（みんなが心地よく過ごすための決まり）、自由に過ごすことができます。スタッフおすすめの漫画が沢山あるのでそれを読んでもいいし、パソコンを開いて課題やレポートに取り組むこともできます。もちろん何もせずにぼーっとすることもできる、静かで落ち着いた空間です。もし興味があれば、気軽に来てください。使い方が分からなければ、医務室前の入り口から入ってすぐのところにスタッフルームがあるので、スタッフに声をかけてください。

## 学生相談室の利用案内

対面による相談を受け付けています。予約は直接来室するか、メールまたは電話でご連絡ください。メールで予約する場合は、学籍番号・氏名・希望する日時をいくつか明記してください。平日9時～17時に開室しています。

心身の健康のこと、対人関係のこと、学生生活のこと、進路のことなど、どのようなことでも構いません。遠慮なくご相談ください。

## 夏季休業期間のお知らせ

- ・8月8日（木）～9月15日（金）の開室時間は、平日10時～17時になります。
- ・8月9日（金）～8月18日（日）は閉室します。

## 精神科医による「心の健康相談」

学生相談室では、精神科医師の田辺等先生にお越しいただき、相談日を設けています。気になる症状がある場合、医療機関の受診や服薬に関する心配がある場合など、精神科医師からアドバイスを受けたい方はご利用ください。無料で相談できます。

予約は、電話かメールで学生相談室にお申込みください。

◇ 今後の予定 ◇

8/8、9/18、10/2、10/16、11/6、  
11/20、12/4、12/18、1/15、1/29  
相談時間： 10：00～12：00

\*8/8のみ15：00～17：00



## 相談スタッフ

- ・ 中谷紫乃(なかやしの)  
(月～木 担当)
- ・ 安部美紀(あべみき)  
(月・火・木・金 担当)
- ・ 三谷愛(みたにあい)  
(水・金 担当)

※全員、臨床心理士です



### 《編集後記》

今年の夏も暑くなるようです。暑いと体は疲れますが、夏らしい経験ができる機会が増えますね。海水浴とかフェスとかキャンプとか。前期試験が終わったら、大学生だからこそできる楽しい夏休みを過ごしてください。(三谷)

〒004-8631

札幌市厚別区大谷地西2-3-1  
北星学園大学 北星学園大学短期大  
学生相談室

相談室直通TEL：011-891-3929

E-mail:gakuseisoudan@hokusei.ac.jp