

学生相談室便り

2026 年度秋号

最近、ホッと一息、ついてますか？

秋の気配も深まってきた今日この頃、みなさんいかがお過ごしですか？
新学期のバタバタが落ち着いた一方で、課題やレポートに追われたり、学園祭やイベント、大会に向けて、部活やサークル活動が忙しかったりして、疲れが出てきている頃かもしれませんね。
「なんだか最近余裕がないな」と感じたら、いったん深呼吸をして、自分の生活を振り返ってみましょう。あれもこれもと頑張りすぎている自分に気づいたら、誰かに頼ったり、タスクを減らしたり、休憩する時間を取ったりして、自分を労わってあげてくださいね。

～心の「色メガネ」に気づいてみよう～

読書の秋、食欲の秋……そして、買い物の秋（？）ですね。
みなさんは、ネットで買い物をする時や、美味しそうなお店を探す時、「口コミの星の数」や「インフルエンサーの推し」だけで『これ絶対良いやつだ！』と決めてしまうことはありませんか？
実はそれ、心が**「バイアス（心理的な偏見・先入観）」という色メガネ**をかけているサインかもしれません。
バイアスとは、脳が「ハズレを引きたくない」「考えるエネルギーを節約したい」という時に発動する、誰もが持っている心のクセです。これ自体は悪いものではないのですが、課題に追われたり人間関係に疲れたりして心に余裕がなくなると、この色メガネが原因で、物事をネガティブに捉えすぎてしまうことがあります。
たとえば次のような「色メガネ」、みなさんは経験したことありますか？

① **「どうせ無理」 ＜ハロー効果＞**
「一時期、勉強についていけなかった」という一つの事実から、「自分はもう何をやってもダメだ」「この学部（大学）に向いていない」と、自分の可能性すべてを否定的に捉えてしまう心のクセです。

② **「あの人は苦手」＜確証バイアス＞**
「あの人は冷たい人だ」と一度思い込むと、相手のぶっきらぼうな態度ばかりが目に付き、逆に優しくしてくれた行動を見落としてしまう現象です。自分の思い込みを補強する情報だけを集めてしまいます。

③ **「私の気持ち、バレてる？」＜透明性の錯覚＞**
「こんなに緊張している（怒っている）んだから、相手にバレているはず」と思い込むクセです。実際には、自分の心の中は自分が思うほど相手に「透明」に透けて見えてはいません。「言わなくても伝わるはず」という期待や、「緊張がバレて格好悪い」という不安から、対人ストレスを生み出してしまいます。

もし「決めつけ」や「モヤモヤ」に気づいたら、心の中で「これって本当かな？」とつぶやいてみてください。自分の感情（思ったこと）と事実（起きたこと）を分けてみるだけで、心の視野がぐっと広がりますよ。
秋の夜長、じっくり自分と向き合うのにもいい季節ですが、一人で考え込んでネガティブの渦にグルグル巻きこまれてしまうのも考えもの。もし一人で考えても心がすっきりしないときは、いつでも気軽に学生相談室を利用してくださいね。

学生相談室　Tel：（078）794-8135
Email：counseling@office.kobe-cufs.ac.jp

