



学生何でも相談室だより

第10号 2025年10月1日 電気通信大学学生支援センター 学生何でも相談室（田中・竹田）

「心を病むのは心が弱い人」「普通じゃない」そんな言葉を耳にしたことはありませんか？
しかし、こうした誤解は、自分自身をよりつらくさせるだけでなく、気づかないうちに周囲の誰かを傷つけているかもしれません。今回は、「心の病気」と「心の不調」についての誤解を取り上げ、正しい理解を一緒に考えてみましょう。

それって本当？心の病気にまつわる誤解

Q. 心の病気は心が弱い人になるのでは？

A. 心の強さや性格とは関係なく、過度なストレス、人間関係の悩み、環境の変化などが重なることで、誰でも心のバランスを崩すことがあります。実際、日本では約 615 万人が心の病気に関する治療を受けており、それは決して珍しいことではありません。気分が沈む、憂うつ、イライラする、理由もなく不安になる、何も食べたくない、なかなか寝つけないなど（※一例です）の症状が続く場合、心の病気のサインかもしれません。

Q. 心の病気は治らない？

A. 多くの心の病気は、早めに適切な対応をすることで回復が早くなることが分かっています。たとえば、心療内科や精神科を受診することが有効です。ただし、これらの医療機関を受診することに対してハードルの高さを感じる方も少なくありません。その場合は、信頼できる友人や家族に気持ちを打ち明ける、学内の「学生なんでも相談室」を利用する、あるいは保健管理センターで相談してみるのもよい方法です。ひとりで抱え込まず、早めにケアを始めることが、自分自身を守る第一歩になります。

Q. 悩みや不安を話すのは弱い人？

A. むしろ、悩みを話すことは人とのつながりの大切な一部です。嬉しいことを話したくなるのと同じように、つらいことも誰かに話すことで信頼や安心感が生まれます。そうしたつながりは、孤立を防ぎ、心の病気を悪化させないための「予防」にもなります。悩みを打ち明けることは「弱さ」ではなく、「自分を大切にする勇気ある行動」です。



「心の病気」と「心の不調」はどう違うの？



「心の不調」

ストレス・不安・落ち込みなどにより、心のバランスが崩れて生活に影響が出ている状態をいいます。これは医学的な診断名ではなく、より広い意味で使われる言葉です。

「心の病気」

脳や心の働きに不調が生じ、気分や考え方、行動が大きく乱れ、日常生活や人間関係に支障をきたす状態をいいます。専門的な診断や治療が必要になることがあります。
診断例：うつ病、不安障害、摂食障害

ストレスとうまく付き合う

ストレスとは

ところや体にかかる外部からの刺激をストレス、ところや体に生じたさまざまな反応をストレス反応といいます。

ストレスの例

人間関係や学習面の問題、家庭の問題、暑さや寒さ、騒音や混雑などが、ストレスになることがあります。

ストレスコーピングとは

ストレスを解決したり、ストレスによる悪影響を緩和したりするために対処することです。

ストレス反応の例 心理面：

活気の低下、イライラ、不安、気分の落ち込み、興味・関心の低下

ストレス反応の例 身体面：

頭痛、肩こり、腰痛、目の疲れ、動悸や息切れ、胃痛、食欲低下、便秘や下痢、不眠や過眠

ストレス反応の例 行動面：

飲酒量や喫煙量の増加、仕事でのミスや事故、ヒヤリハットの増加

①ストレスやストレス反応に気づく

- ・人間関係でトラブルがあったな～
- ・タスクが多いな～
- ・やる気が出ないな～
- ・よく眠れていないな～
- ・暴飲暴食したくなるな～

②ストレスコーピングを行う

- ・カラオケに行って、イライラを発散する
- ・おいしいものを食べて、幸せを感じる
- ・音楽を聴いて、気持ちを上げる
- ・友人や家族に話を聞いてもらう
- ・深呼吸して、気持ちを落ち着かせる

心の不調や心の病気になる前に、ストレスやストレス反応に気づくことが大切です。
自分に合ったストレスコーピングをたくさん持っているとうれしいですね♪



学生何でも相談室 予約方法

学生何でも相談室では、学生生活を送るうえで生じる様々な悩みなど、専門のカウンセラー（臨床心理士・公認心理師）が相談に応じています。
学生何でも相談室は、心の病気がある人はもちろん、なんとなく元気が出ない時、誰にも言えない気持ちを整理したい時など誰でも来て良い場所です。
「ちょっと話してみようかな」と思ったら、ぜひ気軽にご連絡くださいね！

予約方法

窓口：B棟1階 学生サポートルーム
電話：042-443-5135
メール：gakuseisoudan@office.uec.ac.jp
※窓口か電話が早く予約を取りやすいです。
メールで予約をする場合は、
① 相談内容 ②希望日時を3つほど教えてください。



開室曜日と時間

月～金曜日 9:00～17:00
※12:00～13:00は窓口のみ開いています。

黄緑色のドアが目印です。

