



夏季期間が終わり、後期授業が始まりました。みなさんは、それぞれの  
ような夏季期間だったでしょうか。今年の夏も猛暑でしたが、ようやく少し  
ずつ気温が下がり、急に秋らしい空気になりましたね。体調を整えつつ、通  
常の学生生活に少しずつ感覚を戻してってください。

### 孤独を感じる時に、読んでほしいこと

秋は、気温の低下や日照時間の減少があるとともに、みなさんにとっては夏季期間から通  
常の学生生活に戻っていくという意味で、生活環境の変化が生じる時期です。この時期、人  
間関係の変化から、もしかすると孤独を感じる人もいるかもしれません。「友達がいるのに孤  
独」、「SNSで繋がっているのに孤独」、という気持ちも、現代人にはよくあることかもしれ  
ないと思います。ある調査によると、孤独を感じるという人の割合は、16歳以上の調査対象者全  
体の47%にも上るそうです。

「孤独を感じる」というのは、心理学的には、「誰かとつながりたいのにつながれない」とい  
う気持ちから来ています。誰もが持ちうる自然な感情です。

もし、孤独を感じる事があれば、以下のことをしてみるのも良いかもしれません。

- ・自分の気持ちを言葉にしてみる  
日記、メモ、音声などで視覚的、聴覚的に外に出して眺めてみる
- ・小さなつながりを意識する  
挨拶や、ちょっとした会話、オンラインイベントなどに参加してみる
- ・誰かに気持ちを話す  
学生相談室や、信頼できる人に話してみる



孤独な気持ちに向き合うことで、新たな気づきがあったり、予想外に次へのエネルギーに繋  
がったりすることもあります。話すことで心の整理にもなります。良かったら休憩がてら、学生  
相談室に気軽に話しに来てくださいね。

(参考:内閣府 孤独・孤立支援対策資料<https://www.mhlw.go.jp/content/12000000/001309353.pdf>,参照2025-9-28)

### 学生相談室でできることについて

学生相談室では、相談以外にも、簡単な心理テ  
スト、箱庭、大人の塗り絵、マインドフルネス(気  
持ちを落ち着かせるための瞑想)等、色々なこと  
ができます。

学内の居場所の一つとしての利用も、お待ちし  
ています。

### 相談予約の仕方

○開室日に直接来室するか、4号館2階  
学生支援センター、本館1階保健室で  
予約する

○電話 072-737-6566 (直通・開室日)

○メール/相談申込フォームQRコード  
([gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp](mailto:gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp))



### 10月の開室日

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

赤色=開室日(全て火~木曜日)

※7日(火)は都合により閉室します

●開室時間 11時~17時30分

●場所 1号館2階東端の部屋  
(本館3階の渡り廊下から1号館に入り  
右奥)