

相談室だより

2026 年 1 月号



■ メッセージ

「 “考え方” と “感情” の つながり 」

■ 学生相談室のご案内

メッセージ



“考え方” と “感情” のつながり

今年度の授業が終講し、少しはゆっくりできている頃でしょうか。みなさん、それぞれに、ここまで辿り着いた自分なりの頑張りや歩みを認めて、自分自身を労って、こころとからだを十分休ませてあげてくださいね。

学年の締めくくりでもあるこの時期は、「これまで ～ 今 ～これから」に様々な思いが巡ることと思います。達成感や充実感を味わうこともあれば、ときに不安が高まったり、気分が落ち込んだりすることもあるかもしれません。

私たちは、日々、色々な「出来事・状況」を体験しながら生きています。そのなかで、様々な感情 {例：うれしい・楽しい・不安・ゆううつ・安心・幸せ・悲しい・悔しい・満足・充実感・つらい・寂しい・喜び・誇らしい・怒り・罪悪感・感謝・恥ずかしい・おもしろい・傷ついた・親しみ、などなど} が湧き起こることと思います。ただ、「出来事・状況」が直接「感情（気持ち）」につながっているわけではなく、「出来事・状況」についての自分の「考え方・物事の捉え方・受け取り方（認知）」が「感情（気持ち）」に影響を与えているようです。

【出来事・状況】⇒【**考え方・物事の捉え方・受け取り方（認知）**】⇒【感情】

例えば、「先生にメールを送ったのに、数日経っても返信がこない」という状況で、どんな気持ちになるのでしょうか。「嫌われている」「失礼なことを書いてしまったかも」と考えたとしたら、不安や焦り、落ち込みなどが生じて、必要な行動がとりにくくなるかもしれません。「お忙しいのかも」「迷惑メールに振り分けられたのかも」と思い直したとしたら、不安や焦りなどが和らいで、「もう少し待ってみて、もう1回送ってみよう」など現実的な対処もとやすくなるのではないのでしょうか。同じ出来事でも「考え方・捉え方・受け取り方（認知）」が違えば「感情」も（その強さも）変わるのですね。

私たちがつらくなっているとき、背景に、次のような《考え方のクセ》が隠れていることもあるようです。

- **白黒思考 (all or nothing)**：「完璧でなければ失敗」「敵か味方か」「良いか悪いか」など、物事を二者択一で考える。
- **べき思考**：何事も「こうすべき」と考えて、自分ルールに縛られる。
- **過度の一般化**：1つの失敗で他のあらゆることが「うまくいかない」と思い込む。
- **感情的決めつけ**：客観的な事実ではなく、そのときの自分の感情だけで現実を判断してしまう。「こんなに不安なのだから、うまくやれるはずがない」と考える、ゆううつな気分から「何をしてもムダ」と決めつける、自己嫌悪を感じると「自分はいないほうがいい」と思い込む、など。
- **拡大解釈・過小評価**：自分の短所は大きく、できていることや長所は小さく考える。
- **選択的注意**：自分にとって気がかりな一面ばかりに注目して、短絡的に結論づける。
- **自己関連づけ**：自分に関係ないことでも自分に関連づけて「自分のせい」と考える。
- **結論の飛躍**：根拠もないのに自分の将来や他者の考えに対して悲観的な結論を出す。

もし、《考え方のクセ》の影響で、自分が必要以上に苦しくなっている場合は、現実を目を向けて、柔軟に“他の考え方”“別の見方や可能性”も探してみてください。コツは、「こんなとき、〇〇さんならどう考えるだろう?」「家族や友人が同じように悩んでいたら、自分はどんなアドバイスをするだろう?」など、視点を変えて考えてみることです(考え方のバリエーションを増やすイメージ)。

1つの「出来事・状況」についても、色々な考え方ができる(しなやかな考え方)ようになると、ストレスを感じる状況でも自分のことをラクにすることができ、より自分らしく、より安心して生きていきやすくなることと思います。みなさんの音楽にもポジティブな影響があるかもしれませんね。(学生相談室カウンセラー 増吉)

【参考文献】

(1)大野裕(著)、「こころが晴れるノート」、創元社、2003年

(2)福井至(監修)・貝谷久宣(監修)、「今日から使える認知行動療法」、ナツメ社、2018年



〈ご案内〉

学生相談室は、桐朋生の「なんでも相談窓口」です

たとえば、心身の不調・学業・生活・音楽・自己理解・人間関係・進路・実技のこと・障がい・ハラスメント・性別違和感など、様々なことを相談できます。臨床心理士・公認心理師などの資格をもち、メンタルヘルスや音楽学校の状況にも理解があるカウンセラーが2名体制でみなさんからの様々な相談に対応しています。病気や障がいのために配慮を必要とする方の「アクセシビリティ支援」についても事前の相談から申請までサポートします。

相談は予約制・無料。相談者と内容についての秘密は守られます。

(自傷他害の恐れがある場合や、法に触れる恐れがある場合は例外です)

予約は〈学年・名前・専攻・希望日時と校舎・簡単に相談内容〉を書いて、学生相談室：gakuseisoudan@tohomusic.ac.jp にメールでご連絡ください。



(メールはこのQRコードからどうぞ)

学生相談室は、年度末まで(原則)毎平日、10時～17時半に開室しています。

2月4日(水)～2月12日(木)は、入試期間のため閉室

次年度に向けて、以下のような希望がある場合には学生相談室にご連絡ください

- ・アクセシビリティ支援に申出を行い、次年度から、授業や実技で正式に配慮を受けたい。
- ・アクセシビリティ支援への申出を検討しており、詳しい説明を聞きたい、申請するか相談したい。



2026年1月26日発行 桐朋学園音楽部門 学生相談室