

# カウンセリングルームだより vol.60 2026年4月

## コラム 苦手な時こそ「メタ認知」?

新年度が始まりました。新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。大学生活に慣れるまでは結構大変かもしれませんね。在学生の皆さんも、ゼミや授業で今年初めて会う人もいるかもしれません。

よく知らない人の前で話す時ってドキドキしますよね。自己紹介をする時や、なじみのない人と一緒にいる時に、なにを話したらいいかわからなくて困ってしまう、という人も少なくないのではないのでしょうか。最近の脳科学の研究によると、頭が真っ白になっている時というのは不安で脳内のワーキングメモリーがいっぱいになってしまって、考える余裕がなくなっている状態なのだそうです。ワーキングメモリーとは脳内のメモのようなもので、そこに空きを作るためには、不安を「言語化」して脳から外に出すとよいそうです。たとえば「今緊張で頭が真っ白になってます」「今めっちゃドキドキしてる!」などのように、あえて自分の不安を言語化すると、不安が減って脳内のワーキングメモリーに余裕ができるので、少し緊張がやわらくそうです。あるいは深呼吸したり、ちょっと身体を動かしたりするのもおすすめです。

あるいは、リフレーミングと言って、「ドキドキしている」を自分の脳内で「わくわくしている」と読み替えて、自分は楽しんでるんだと思い込ませることで気持ちを上げていく、という方法もあるそうです。アスリートが試合の前に「いい緊張に変える」ことを意識すると言われますが、これもその一つといえそうですね。

これは人前で緊張する時だけでなく、なんとなくネガティブ思考になっている時や、うまくできるか心配して落ち着かない時にも応用できるかもしれません。たとえば「私はいい結果にこだわってるから、できない時のことを考えてネガティブになっちゃうんだ」「頑張りたい気持ちがあるから落ち着かないんだ」と思い直すと、自分を受け入れやすくなるかもしれません。自分自身を受け入れられると自然と肩の力も抜けます。肩の力が抜けると気持ちも少し楽になるでしょう。

このように自分自身の気持ちや状態を俯瞰してみることを「メタ認知」といいます。自分の感情に振り回されないように、自分を客観的にみることを意識していると、「あ、私ってこういう時に落ち込みやすいんだ」「自分はこの音楽聴くと落ち着くな」など対処法もわかるかもしれません。苦手な場面も「メタ認知」でちょっと乗り越えやすくなるかも?

でも一人ではなかなかうまくいかない時は、カウンセリングルームに一度相談してみてくださいね!



## 2025年度カウンセリングルーム主催特別講義を開催しました

2025年10月31日(金)14時から15時半、講師に大阪大学大学院人間科学研究科教授野坂祐子先生をお迎えし、「自分でできる“こころのケガ”の理解と手当て～トラウマインフォームドケア入門～」と題して特別講義が行われました。大学内外から85名の方にご参加いただきました。講義では、トラウマについての知識をもつことにより、「トラウマのメガネ」を通して見るのが大切であるとお話いただきました。トラウマを学ぶことで、自分や身近な人を大事にできるといいですね。



## 2025年度後期に開催したグループプログラムを一部ご紹介します！

- サポートプログラム：ソーシャル・スキルアップを応援する内容になっています。

11月「セラピードッグとふれあってみませんか」ケンタとみらい2頭が来てくれました！撫でたり写真を撮ったり、癒しの時間を体験しました。



今年も後期に開催します！



- マンスリープログラム：一緒にクッキングするなどリラックスできるようなラインナップになっています。

12月「フォンダンショコラを作ろう！」焼き時間の短いレシピでフォンダンショコラを作りました。トロトロのチョコレートが絶品でしたよ！！



- アトリエ・ラボ：アートな作品作りを通して、気持ちを感じてみるプログラムになっています。

12月「マイ巾着袋を作ろう！」コットン生地の中着にステンシルを施してマイ巾着を作りました！オリジナルのデザインと色選びに個性がでますね♡



## 2025 年度学生生活アンケートの結果

カウンセリングルームでは年に一度「学生生活アンケート」を行い、本学学生の皆さんがどのような大学生活を送っているか調査しています。2025 年 4 月 1 日から 6 月 30 日に行われた学生生活アンケートの結果を一部抜粋して紹介します。

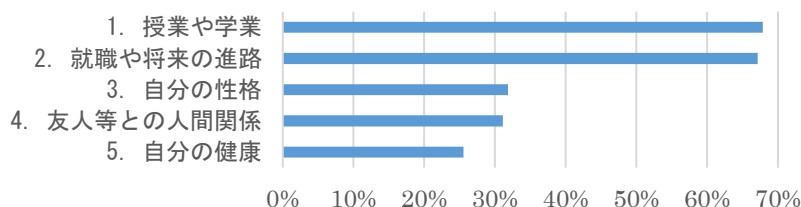
### (1) 大学生活の不安や悩みについて

1 位「授業や学業」67.8%

2 位「就職や将来の進路」67.1%

3 位「自分の性格」31.8%..

大学生活の不安や悩み上位5位（複数回答方式）



1 位と 2 位が 3 位の 2 倍近く多く選択されたことから、多くの学生が「授業や学業」および「就職や将来の進路」に不安や悩みを感じていることが分かりました。

### (2) 希望する進路について

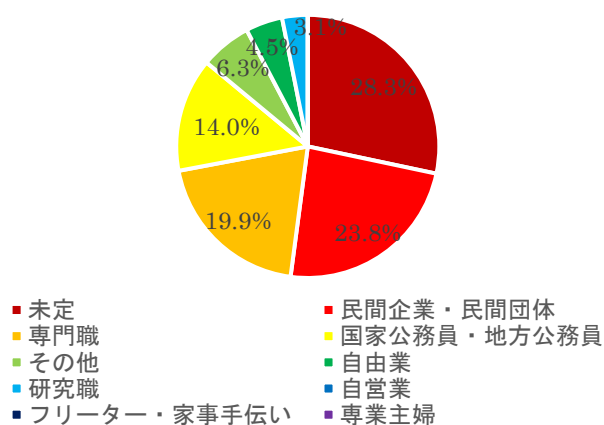
1 位「未定」28.3%

2 位「民間企業および民間団体」23.8%

3 位「専門職」19.9%

「自営業」、「フリーター・家事手伝い」、「専業主婦」の選択

希望する進路



をした回答者はいずれも 0 名でした。「未定」を除くと、全体の約 1/4 を占めた 1 位の「民間企業や民間団体」と同程度に専門職希望者が存在することから、本学は専門職を希望する学生の割合が高いことが分かりました。

**2026 年度も学生生活アンケートを行います! (4 月 1 日~6 月 30 日)**

当アンケートでは、上記以外にもこころの健康度をチェックしたり、カウンセリングルームの利用に関する集計も行い、より充実した学生生活のサポートや、より利用しやすいカウンセリングルームづくりに役立っています。なお、アンケート回答後にあなたのこころの健康状態を確認できます。

2026 年度も学生生活アンケートを 4 月 1 日~6 月 30 日まで行っています!

ぜひ回答にご協力ください! アンケートフォームはこちら <https://rsch.jp/faf7c4b6f3c1c964/login.php>



## 2026 年度前期グループプログラムのご案内(予定)

カウンセリングルームでは、様々なプログラムを企画しています。

詳細は、Web サイトやポスターでお知らせします。ぜひご参加ください！

※日時・内容等が変更になることがあります。詳細についてはカウンセリングルームにご確認ください。

日程	プログラム名	定員	場所	時間
4月20日(月) から 4月24日(金)	<b>「ティーアワー」</b> (時間内であれば、入退室自由！) カウンセラーとおしゃべりをしたり、性格テスト や職業テストができます☆ 申込み不要です	なし	サロン室 (社交館1階カウ セリングルーム横の お部屋)	期間内の毎日 13:00~15:00
5月13日(水)	<b>何でも相談日！</b> 15分間でカウンセラーに相談しませんか	10名 程度	サロン室	13:20~14:50
5月29日(金)	<b>米粉のスノーボールクッキーを 一緒に作りませんか</b>	6名	304/305/307	13:30~15:00
6月9日(火)	<b>藍染でマイハンカチを作ってみませんか</b>	3名	サロン室	13:20~14:50
6月24日(水)	<b>パーソナルカラーで 自分の魅力を発見しよう(仮)</b>	30名	未定	13:20~14:50
7月10日(金)	<b>マーブリングで 素敵なポスターカードを作りませんか</b>	6名 程度	304/305	13:30~15:00

### ◆カウンセリングルームの紹介◆

カウンセリングルームでは、どんな小さな悩みや心配事についてもカウンセラーと話し合えます。

性格テストや職業興味テストも行っていますので、活用してください。

カウンセリングルームは、社交館1階にあります。

カウンセリングルームの隣にあるサロン室は、皆さんが気軽に休憩できるスペースです。

自由に入出りできますので、ひとりでボーッとしたいときなど、利用してください。

カウンセリングやグループプログラムの利用方法など、詳細はカウンセリングルームのウェブサイトをご覧ください。カウンセリングルームのウェブサイトはこちらのQRコードからご覧になれます。

カウンセリングルームだより Vol.60

発行:神戸女学院大学 カウンセリングルーム 発行日:2026.4.17

TEL 0798-51-8541 月~金 9:30-17:00

詳しくはこちら <https://www.kobe-c.ac.jp/gakuso/index.html>

