



学生相談室だより

2025.7.2

【孤独感について知ろう】

あなたは孤独だと感じたことがあるでしょうか？「孤独感」とは、
自分はひとりぼっちだと感じることです。これは実際に一人である
ときだけでなく、みんなと一緒にいても感じる場合があります。この
ような孤独感をずっと抱いていると、心身に有害な影響を与え、高



血圧、アルコール依存症、うつ病、狭心症、糖尿病、認知症などの病気にかかりやすくなります。

一方で良い影響をもたらす孤独もあります。それは、あえて自分から一人
でいることを選択するもので、誰かとつながりたいと思った時にはい
つでもつながることができる状況のことです。つまり健康に過ごすため
には、誰かといつでもつながれる関係があることが必要です。



【誰かとつながれる環境を作ろう】

誰かに頼りたくても頼れない、話したくても話せないということはありませんか？このような
孤独感は、生活範囲や交友関係を広げることで解消につなげることができます。



クラブ・サークル、自
治会活動に参加



ボランティアに参加



趣味の活動



アルバイトを始める など

とはいえ、やることが多くてこれ以上増やせない、何かを始める元気がないということもあると
思います。そんな時はぜひ、学生相談室を活用してみてください。ゆったりとお話することがで
きると思います。