

相談支援室だより Vol. 5

2025.9

#逃げ活

「逃げる」という選択肢を持とう！Let's 逃げ活



後期が始まりました。「授業に行きたくないな」「友達に会うの緊張するな」などモヤモヤした不安感や緊張感が出やすい時期です。しかし、「こう思うのは自分だけ。絶対に休んではいけない」「皆我慢し大学に通っている」とも思ってもいませんか？我慢して頑張りすぎると危険です。日本には「我慢は美德」との風土があり、心と体の限界まで頑張るという考えは根強くあると思います。では、現実がしんどすぎて頑張るのがつらい時の選択肢は、他に何かあるのでしょうか？そこで提案するのは、一旦問題から心も体を離すために積極的に逃げる、「逃げ活」という選択肢を持つことです。「逃げ活」は、真正直に現実と向き合うだけではなく、聡明に・しなやかに生きるためのヒントになります。逃げる程度は様々です。自分の問題の、現実的視点と自分の気持ちの折り合いがつくところで決めましょう。気持ちが重い時は、Let's #「逃げ活」！自分の気持ちが整理されて、具体的に逃げることを考えることで気持ちに余裕が出てきます。どう逃げたらいいかわからないときは相談支援室がありますよ♪

「逃げ活」は今年7月ウエルビーイングフェアで実施したんだよ～！
みんな、書いた？他の学生さんの逃げ活、気になるよね？実はみんなの「逃げ活」を、図書館1階ラーニング commonsで10月上旬掲示予定だよ！
ぜひ逃げ方の参考にしてみてね♪



相談したいけど人目が気になる？

相談支援室はD校舎1階入口から入って右側にあります。相談したいけど、友達に見られるのは気になるという**このあなた**。実は、A校舎1階学生昇降口の迎えにあるドアを開けると、**D校舎をぐるっと回って入口に行けるルート（赤い線）**がありますよ！探検してみてくださいね♪



昇降口迎いのドアを開けるとD校舎の裏の場所に出るので、脇の道に沿ってくると歩き、D校舎玄関へどうぞ♪

簡単な逃げ活の仕方

準備するものはあなただけ。

- ① **今、何から逃げたい？ どういう気持ちがある？**（例：大学に行きたくない。課題が辛い）
- ② **逃げたいときのやり過ごし方は？ 自分の気持ちが落ち着く、癒されることは？**
（例：コーヒーを飲んで深呼吸、腕を伸ばしてストレッチ、安心できる人に話す）
- ③ **逃げてよかった体験談は？ 逃げた自分の味方でいよう**（例：バイトを辞めた、あの時逃げ方から今の自分がいる）

