

# カウンセリング室だより

## 寒くなるとさびしい気持ちになる？

季節の変化は、私たちの心にもさまざまな影響を与えています。

ある心理学実験では、実験に参加してくれた人を部屋に呼んで、2つのグループに分け、1つのグループには対人関係でやさしくしてもらった経験を思い出すように指示し、もう1つのグループには対人関係でさびしい

思いをした経験を思い出すように指示しました。そして、その後、部屋の温度が、何度くらいであるかを質問しました。すると、「さびしい思いをした経験」を思い出させたグループは、「やさしくしてもらった経験」を思い出させたグループよりも、2.6度も部屋の気温が低いと答えました。

また、別の心理学実験では、参加者を2つのグループに分け、それぞれのグループに、「さびしい思いをする状況」と「やさしくしてもらおう状況」を経験してもらいました。そして、実験が終わった後、参加者に、温かい飲み物と冷たい飲み物のうち、どれをほしいと思うか質問しました。すると、「さびしい思いをする状況」を経験したグループでは、「やさしくしてもらおう状況」を経験したグループに比べて、温かい飲み物をほしいという気持ちが強くなりました。つまり、参加者は、さびしい思いをする経験をしたことで、寒さを感じ、温かいものがほしくなったというわけです。

さらに別の実験では、「さびしい思いをする状況」を経験したグループの参加者では、指の温度が実際に下がったという結果が報告されています。つまり、私たちは、さびしい気持ちになると寒さを感じ、寒さを感じるとさびしい気持ちになる傾向があるということです。

このように、私たちの感じ方やとらえ方が、まわりの環境から影響を受けているとする考え方を「**身体化認知**」といいます。寒くなるとどこかさびしい気持ちを感じるのも、下がった気温による「**身体化認知**」が影響していると考えられます。

では、そうしたさびしい気持ちを和らげるにはどうしたらよいでしょうか。この実験では、さびしい気持ちが、温かいお茶を飲むことでやわらいだという結果を報告しています。

これから冬を迎え、ますます寒くなっていきます。さびしい気持ちを感じて、気分がおちこんだときは、ひとまず、温かいお茶を飲んだり、お風呂に入ってあたたまりたりしてみてもよいでしょうか。

参考：<https://echool.tachibana-u.ac.jp/column/065.html>



## 2025 年 12 月の予定

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
30	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	1	2	3

## 【カウンセリング室のご案内】

- ◆ 相談は、本館2階保健室のとなりのカウンセリング室で受けています。
- ◆ 学生相談員は、<sup>いまにしかずひと</sup>今西一仁（公認心理師、学校心理士スーパーバイザー）です。
- ◆ 学生相談員の相談時間は、午前10時～午後1時と午後2時～午後5時となっています。

学生相談員に相談してみたい人は、直接来室するか、下記のメールまでご連絡ください。ただし、メールでの返信は、学生相談員の勤務日に限られます。

《メール》：[soudansitu@kochireha.ac.jp](mailto:soudansitu@kochireha.ac.jp) ➡

