

昭和大学（旗の台キャンパス）

学生相談室だより No.111(2023年度8～9月)号



## 過ぎたるは及ばざるが如し

今年の夏も猛暑ですね。昔は「暑さに負けず」と言ったものですが、近年の暑さは「外出を避けて屋内でも熱中症に気をつけて」と、暑さから身を守ってストレスを増やさない対処が大切になっていますね。どうぞ皆さん、健康を保って課題や試験勉強を乗り越えてくださいね。

さて、相談室で様々な学生さんからの相談を受けていて、よく思う事があります。私は、旗の台キャンパスと横浜キャンパス（長津田）の2ヶ所で相談を受けていますが、どちらも毎年『勉強しなきゃいけないと分かっているけれど、やる気が出なくなってしまった』という悩みの方と出会います。その人達は「やらなきゃいけないのに出来なくなってしまった」「怠けてしまう」「現実逃避してしまう」等、自身を否定的に語るのですが、聴いていると性格はむしろ「超」が付くほど真面目で、向上心も高く、どちらかと言うと完璧主義なタイプで、それまでは、優秀な学生さんだった人達ばかりなのです。そしてこの人達は真面目で向上心が高いゆえに、手を抜きません。医療系の専門科目は、どの学部も学習量が大変多いです。また専門科目は奥が深く、どこまで深掘りしても終わりがありません。手を抜く事なく、可能な限り深掘りの学習を続ける事で、脳がオーバーヒートを起こし、エンスト（息詰まり・失速）してしまった状態になっているのです。

「真面目な人が、完璧主義的な頑張りをストックに続けた結果、ダウンする」このフレーズ、うつ病のメカニズムそのものです。つまり、この人達は怠けや現実逃避ではなく、うつ病一歩手前の「抑うつ状態」に陥っているのです。抑うつ状態のまま頑張り続けると、脳が完全にシステムダウンしてしまい、うつ病になってしまいます。そうなる前に相談室に来ること

発行日：2023年8月1日

発行者：昭和大学学生課 TEL 03-3784-8024

学生相談室 TEL 03-3784-8285



ができたのは、抑うつ状態にあっても“健康的な判断力”が機能してくれたからだと思います。

多くの場面で「真面目で向上心がある」というのは、褒められるべき長所です。ただ、そこに完璧主義傾向が加わると、かなりストイックに頑張ってしまうようです。自己を成長・向上させたくて頑張っているのに、システムダウンにより成長がストップしてしまうのは、何とももったいない事です。『過ぎたるは及ばざるが如し』とはまさに、この事だなあと感じます。せっかくの長所、しかも素晴らしい長所なので、オーバーヒートにならないよう上手に加減・調整して、使いこなせるようになって欲しい、その“進化”のための話し合いを、相談室ではしています。

(小林)

(本学ホームページの学生部コーナーより、予約状況を見ることもできます)

8月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		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		

9月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					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