

昭和医科大学（旗の台キャンパス）

学生相談室だより No.123(2025 年度 8～9 月)



無理と無茶の境界線

「地球温暖化」を切実に感じる夏ですね。皆さん、無事ですか？(苦笑)。皆さんは若くて(暑さへの)順応性は高いとは思いますが、油断は禁物です。

自身の身体と心の声に耳を傾けてあげてくださいね。

タイトルの「無理」と「無茶」の違い、皆さんの中にはありますか？どちらも辞書的には「筋道が立たず、道理に合わないこと」という意味があります。そして「無理」は「実現するのが難しいこと」という意味がある一方「無茶」の方は「度を越していること」という意味があります。どうやら両者には、「道理の合わないさ」のニュアンスや程度に違いがあるようです。

「無理」：困難ではあるが、工夫や努力次第で達成できる可能性がある。道理に合わない時に使われるが、受け入れられないとは限らない。無理を承知で取り組むことで、自身の能力を伸ばすチャンスになることもある。

「無茶」：自身の能力や状況、あるいは常識を逸脱しており、達成が極めて困難または不可能である。道理に合わない度が過ぎた状態。成長の可能性よりもダメージの可能性が高い。

自身の成長のため、高いハードルをクリアするため、一時的短期的な無理なら人は耐えられるようです。でも「無理」を長期的に蓄積していくと、それはいずれ「無茶」の領域に入ってしまうでしょう。無理をしない範囲での努力や工夫で成長できるのが、最も安心安全なのでしょうが、伸びしろは小さめで、無理をして手に入れた成長の方が手応えや満足度も大きいのでしょう。また、始めは楽しく成長できていても、その先に「頑張らないと越えられな

発行日：2025 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



い壁」が出てくるものです。頭では「無理はしても無茶はしない方が良い」と分かっている人が多いと思います。でも難しいのは、その境界線は「無茶だった」経験からしか分からない点だと思います。

無茶をして酷いダメージを受けると、心身の回復に時間を要してしまうので、皆さんにはできることなら最小限のダメージで済むようにして欲しいですし、自分もそうしたいです(笑)。そのためのポイントを私なりに考えてみました。

何度も無理をしても突破できない時や、無理を承知で頑張っている時に「さすがにコレは限界かも！」と感じ取るセンサーを見過ぎさない、無茶をしてダメージを受ける前に立ち止まったら、きっとそれは「勇氣ある撤退」と言えるのだと思います。

(小林)

(本学ホームページの「学生生活支援」より、予約状況を見ることができます)

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
24/31	25	26	27	28	29	30

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	31			