学生相談室だより

VOL.160　2026年11月
帝塚山大学学生相談室
東生駒キャンパス　3号館2階
学園前キャンパス　16号館9階

曖昧さ耐性について

皆さん、こんにちは。今回は「曖昧さ耐性」について取り上げてみます。皆さんは「自分のしたいことがわからない」「嫌な結果になりそうで不安」「既読が付かないから嫌われたかもしれない」などのように、答えがはっきりしない状況で悩んだことはありませんか？

世の中にはすぐに答えが出ないことや、先のことが予測できないことがたくさんあります。そういった状況をすぐに解決することは難しく、時には「わからないまま」過ごす必要があります。

このような、曖昧ではっきりしない状況を、すぐに答えを出そうとせずに受け止める力を曖昧さ耐性と言い、精神的な健康と関係していると言われています。

今回は、曖昧な状況を無理に解決しようとせず、そのまま過ごすための方法として「思考や感情の整理の仕方」「身体への働きかけ方」をまとめてみました。

思考

今悩んでいることについて、そう思う根拠を探してみる
それが事実なのか、自分の解釈・想像なのかを考えてみる
自分でコントロールできるものとできないもので分けてみる

感情

感情に名前をつけてみる（不安、怒り、もやもやなど）
どうしようもない感情は、無理になくそうとしない
今はこういう感情なんだなと、一度受け止めてみる

身体

ゆっくり呼吸をする・ストレッチをする
肩やあごなど身体に力が入っていないか確認して、力を抜く
考えが止まらない時には散歩などで軽く体を動かす

曖昧な状況で落ち着かない時に試してみてください。
もちろん、無理に曖昧なまま過ごせば良いということではありません。
一人で抱えきれない、そんな時には学生相談室までお越しください。

帝塚山大学学生相談室　対面相談・電話相談
開室時間：月～金曜日　9:00～18:00
（試験期間中・休暇期間中は 9:00～17:00）
<文学部　経済経営学部　法学部>東生駒キャンパス　Tel. 0742-48-9286
<心理学部　現代生活学部　教育学部>学園前キャンパス　Tel. 0742-41-4860