

学生相談室だより



東洋学園大学学生支援センター学生相談室 2025 年度秋号

2025.10.28

今年の夏は酷暑が続きましたね。みなさん、熱中症にならずにすみしましたか？

例年にない暑さが続いたせいもあり、この時期、体のだるさややる気が起きないなどの症状が出てくることがあります。また、最近、急に寒くなりましたよね。気圧の関係で、さらに体調に影響が出ることもあるので、気持ちだけでもあげることができるといいですね。

そんなとき、好きな推しを応援することで、パワーチャージしてみるのはいかがでしょうか？ 今回の学生相談だよりでは【じょうずな推し活ー推し活での注意事項ー】についてお話ししたいと思います。



好きなものをファンとして応援することを【推す】と表現することがあります。推すものはアイドルやタレントだけではなく、漫画やアニメ、小説といった作品や、その登場人物という場合もあります。推す（推し）に関連した活動を【推し活】といいます。グループメンバーを推すかグループ全体を推すか（＝箱推し）によっても、呼び方は変わります。適度に推すか全力で推すか（＝ガチ推し）などは、人によって様々です。また、推し活を通して SNS などでの出会いが生まれることも少なくありません。同じものを推す人（＝同担）と出会ったり、コミュニティに参加することもあると思います。

推し活から得られるもの

推し活は生きる活力を与えてくれます。推しの存在に勇気づけられたり、新たな自分を発見することもあるかもしれません。また、推しを通して心を許せる友人やコミュニティに出会えることもあります。

推し活のリスク

しかし、一方で推し活にはリスクが伴うことも知っておいてください。例えば、グッズ購入やイベント参加にはお金が必要になります。また、同じものを推すことを嫌がる人（＝同担拒否）がいたり、推しのとらえ方が違って（＝解釈違い）衝突が生まれてしまうこともあります。そうすると SNS 上でトラブルが起こったりと、つらい思いをする可能性もあります。

じょうずな推し活



そこで、大切になってくるのが、じょうずな推し活です。

① 同一化しすぎない

これは、推しと自分は違うということをきちんと理解することです。もちろん、同担や同担拒否の人たちとも自分は違う、あなたはあなたであることを忘れないようにしましょう！



② 力を入れすぎない

推し活では、ついつい自己犠牲的に推しを応援しがちです。イベントのために自分の予定を犠牲にする、推しグッズを買うためにお金をかけてしまうなどがあります。『力を入れすぎない』ことが、上手な推し活には必要なことです。推しと同じぐらい自分のことも大切にしてください。

③ 限りある関係

推し活は、推しの引退や作品の完結、サービス終了などによって、いつか終わりがくるものです。寂しい気持ちもありますが、いつか終わりが来るからこそ、推しを大切に思い感謝する気持ちも生まれます。『推しとの関係には限りがある』ということ、心のすみにおいておくと良いかもしれませんね。推しロスなど極端な落ち込みを防ぐことができるかもしれません。

④ 人の推しを尊重する

推しを応援するうえで、『人の推しを尊重する』ことはとても大切です。何（誰）を推すか、どのように推すかは人それぞれです。自分にとって推しが大切な存在であるように、他人にとっても推しは大切なものです。互いの気持ちを尊重し合うことも上手な推し活には必要でしょう。



学生相談室 ご利用案内

開室時間：月曜～金曜 9時～17時／土曜 9時～13時（不定期） 場所：1号館2階 保健室隣り

《申し込み方法》

- ①相談予約・申込みフォームから連絡する 下記のリンク、二次元コードをご使用ください。
- ②電話する（電話番号：03-3811-5497） 混み合っている場合は、日時を調整してかけ直します。
- ③メールする（アドレス：soudan@of.tyg.jp） 学生番号と名前をお書き添えください。

心の健康相談

今後の来校予定日： 11/12（水）、12/10（水）、1/14（水）

原則第二水曜日 10～12時半に、精神科医の先生が来校しています。大学の中で、無料で相談することができます（お薬の処方はありません。必要な場合は学外の医療機関をご紹介します）。※事前予約制

《おすすめ！》「相談予約・申込みフォーム」をご利用ください。



学生相談室 Web サイト
<https://tgwb.tyg.jp/fr/g-soudan/>



相談予約・申込みフォーム
<https://forms.office.com/r/FEksj56fCi>
こころの健康相談もこちらから申込みできます