



学生相談室便り

2026年7月号(担当:中田翔太郎)



こころを 「コップと水」にたとえる

こころは私たち一人ひとりに備わっています。しかし、こころは目に見えません。そのため、自分のこころの状態を相手にわかってもらうには、それを言葉で表すことが時に必要になります。その際、こころを何かにとえられると、説明がしやすくなります。そこで、今回はこころのたとえとして「コップと水のたとえ」を紹介します。

コップはあなたのこころの許容度合いを示します。水は日々生じるストレス源です。コップに水がたまるにつれ、余裕は失われていきます。水があふれだすとストレスを抱えきれなくなり、感情を爆発的に表したり、身体にさまざまな不調が生じます。

コップの形状は人によってさまざまです。おちょこほどの形の人がいれば、ラーメンどんぶりほどの形の人もあります。形状が大きいほど、水はあふれにくくなります。

コップの水があふれないようにするにはどうすればよいでしょうか。1つは流れ落ちてくる水の蛇口を閉めることが考えられます。言い換えれば、ストレス源となるものから距離を置くということです。2つ目はコップの形状をより大きくすることが考えられます。ストレスに対する知識とスキルを養うことでこころへの許容度合いを高めることができます。3つ目はコップに入った水を外に捨てていくことが考えられます。話を聞いてもらう、気分転換を試みるなどこころを癒す行動によって、コップに入った水は減っていくでしょう。

相談室は射水キャンパス本部棟4階にあります。

<連絡先> 電話:0766-56-7500(内線1224)

メール: gakuseisoudan@pu-toyama.ac.jp