



学相ちゃんねる

2026年 春号

人間関係で疲れてしまう理由、考えたことはありますか？

「ちょっとした一言に傷ついてしまった」「距離感が近すぎる人に疲れてしまう」
「その日の気分で言うことが変わる人に振り回されて…」など…

こうした経験は、多くの学生が一度は感じたことがあるのではないのでしょうか。しかし同じような環境でもあまりストレスを感じない人もいます。その違いは、出来事そのものではなく、受け止め方や関係のとらえ方にあると言われています。中でも「人との距離のとらえ方」は気持ちに大きく影響します。

人間関係は「距離」を適切に把握することが大事！

自分の周囲の人を、精神的に（1）近い距離にいる人（2）中くらいの距離の人（3）遠い距離の人、の3つの輪で整理してみます。たとえば…

- （1）近い距離の人…家族、親友、恋人
 - （2）中くらいの距離の人…友人、先輩、後輩
 - （3）遠い距離の人…知人、バイト仲間
- 人によってさまざま。自分なりに整理してみてください。

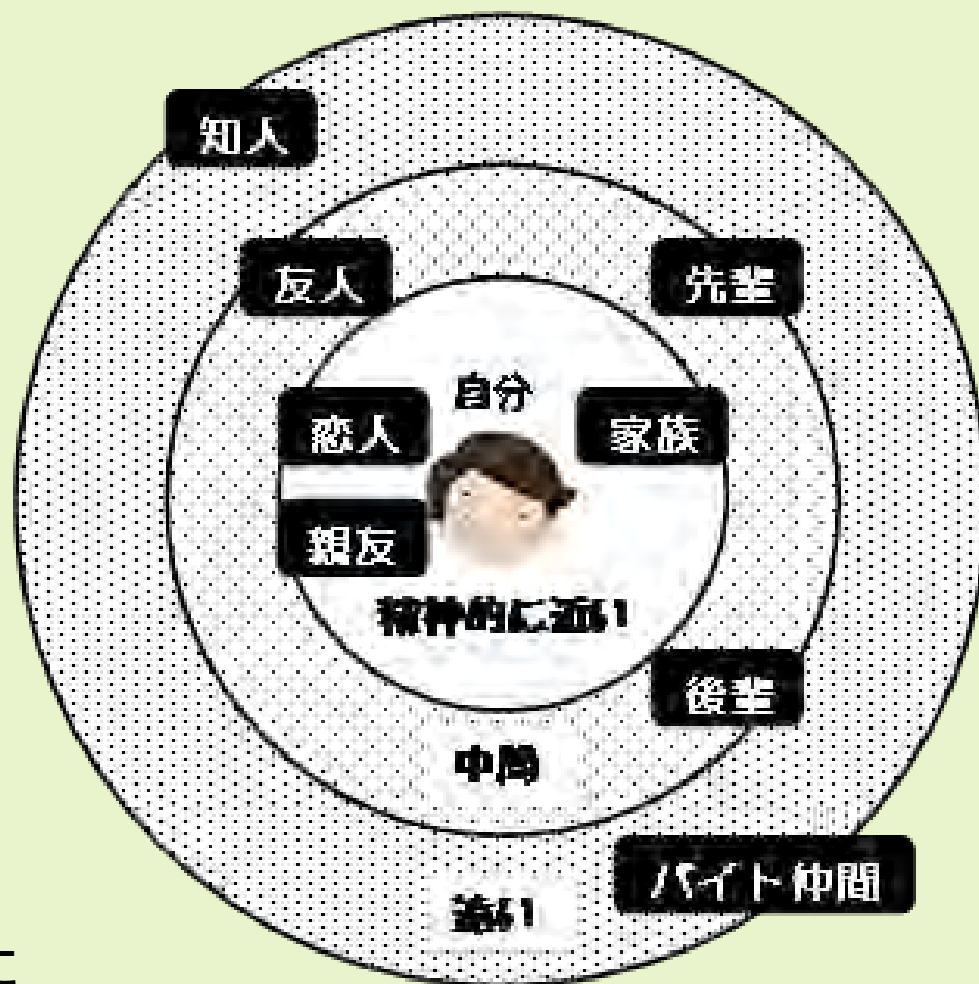
疲れてしまう理由

人間関係で疲れやすいと感じるとき、
すべての人を「近い距離」の輪で受け止めている場合があります。
本来、親しい人と、あまり関わりのない遠い人とは、言葉が自分に与える影響の大きさは異なります。しかし、その違いを意識しないまましていると、必要以上に気がつかない、心が疲れてしまいます。

おすすめの方法

そこでおすすめしたいのは、整理した人間関係を少し引いた視点で見ることです。たとえば、誰かに冷たい態度を取られたときに「この人は自分にとってどのくらいの距離の人だろうか」と考えてみてください。もし「遠い距離の人」であれば、その言動に強い影響を受ける必要はないかもしれません。

自分の人間関係を俯瞰するようにしてみる。すると、誰かに冷たくされても、それが自分にとって関わりがうすい遠い距離の人だと気づけば、さほど気にならないもの。人間関係に疲れている人は、是非試してみてください。



京都産業大学 学生相談センター

Tel.075-705-1434

予約受付:平日8:50~16:45(13:00~14:00 昼休み)

架空請求など
京都府消費生活安全センター
(平日) 075-671-0004
(土・日・祝) 075-811-9002

性被害相談
京都SARA (サラ)
年中無休 (24時間)
075-222-7711

京のいのち支援隊
京都府自殺ストップセンター 0570-783-797 年中無休 (24時間)
京都自死・自殺相談センター-Sotto 075-365-1616 毎週金・土 (19時~25時)
いのちの電話 075-864-4343 年中無休 (24時間)
よりそいホットライン 0120-279-338 年中無休 (24時間)