2026 年度　秋号(11.9 発行)

学生相談室だより　東松山・板橋学生相談室

特 集『推し活』

こんにちは。学生相談室です。授業やアルバイト、人間関係など、いろいろと忙しい学生生活。そんな中で、「推し」を心の支えのひとつにしている人も多いのではないでしょうか。「推し」は広辞苑に掲載されるほど日常的なものとなりました。今回はそんな推し活にフォーカスしてみたいと思います。

推し活の効果効能

推し活をする理由を聞かれても、「ただ好きだから。」「気が付いたら推し活が始まっていた。」そんな方がほとんどではないでしょうか？実は、推し活にはいろいろな効果があります。ほんの一例ですがご紹介します。

- **日常に楽しみやメリハリが生まれる。**（自分へのご褒美にもなりやすい推し活。次の配信までに課題を完成させようなどと目標設定することで、生活にメリハリが生まれる、などの効果もあります。）
- **自分の感情や価値観への理解を深めるきっかけになる。**（どうしてこんなに惹かれるんだろう？と考えてみると、今まで気付かなかった自分の一面に出会えるかもしれません。）
- **世界が広がる。**（推し活を通して仲間ができたり、今まで興味がなかった分野の知識が増えたり。知らない土地を訪れてみたくなったりと行動範囲も広がるかもしれません。）

自分の「好き」を大切にすることは、自分自身を大切にすることにも繋がります。推し活によって、自身の理解が深まったり、自分を労わることが上手になったりするかもしれません。こんな効果がある推し活ですが、やはり用法用量を守る必要がありそうです。



推し活に疲れたとき　～推し活の副作用～

推し活をする際、SNS は切っても切れないツール。情報収集のためや仲間を作るための必須アイテムですが、欲しい情報だけでなく、欲しくない情報も入ってくる現実があります。自分とは違う推し方をしている人を見てモヤモヤすること、金銭面やスケジュールの関係で自分は諦めざるを得ない推し方をしている人を羨ましく思ってしまうこともある種の「推し活あるある」なのではないでしょうか。

そんな時こそ、原点に戻りましょう。自分の生活に彩りを与えるための推し活だったはずです。 自分のペースで無理なく楽しんでこその推し活。お金を使うだけが推し活ではありません。自分の推し方は誰からも否定されるものではありません。逆を言えば、誰かの推し活も否定しなくていいのです。

無理を強いられる推し活は、推しそのものや周囲の人にも無理することを求めがちです。「ここまでしているのに。」と不満を抱き始めたら、もしかしたら推し活に疲れているサインかもしれません。残念ながら、推し活は思い通りにならない、もどかしい思いをさせられることが大前提なのです。

今の自分は本当に推し活を楽しめているか、周囲からの評価ばかりが大事になって、自分が苦しい顔をしていないか？多くの犠牲を払い過ぎていないか？など、時折チェックしてみて下さい。

「聖地巡礼」～自分の心とつながる小旅行～

推し活の良いところの一つは、ワクワクして外出する機会が増えることです。ライブ参加も最高ですが、アニメや漫画、映画、好きなアーティストのゆかりの場所を訪ねる「聖地巡礼」には自分で計画して好きなタイミングで楽しめるという魅力があります。もともと「聖地巡礼」は、信仰を深めるために宗教上の聖地を巡ることを意味します。「推しのいた場所」は推す人にとって神聖と感じられるほど特別な意味をもつことから、この言葉が使われるようになりました。また推し活に限らず、大好きな風景や思い出の場所など、人それぞれの聖地やパワースポットがあるかもしれません。

自分にとって意味のある場所を訪れ、その場所を体感して帰ってくることは、自分の心の深い部分とのつながりを回復し、日常のモヤモヤをリセットするきっかけになります。時間やお金に余裕がないときは、地図アプリで計画を立て、バーチャルトリップをしてみる、そして「いつかの楽しみ」を作るのもおすすめです。



おわりに

学生の皆さんの方が最新の推し活事情には詳しいかもしれないのですが、今回は推し活の効果や、心のエネルギーを使い過ぎた場合のバランスの取り方について、学生相談室からの視点で考えてみました。

「好きなこと、夢中になれるものが何もない」という人もいます。そのような時は、〇〇が嫌、という気持ちに目を向けてみるのも一つの方法です。嫌なことから距離を置き、自分の中に入れないことで自分を守ったり、またはちょうどよい距離感で付き合ったりできることがあります。そして、それを見つめる中で、自分にとって心地よいことや好みの傾向が見えてくるかもしれません。

学生相談室では、学業や人間関係、日々の生活にかかわる様々な相談をお受けしています。自分の「好き」「嫌い」についても、安心して語れる場所がほしいときは、ぜひ利用してみて下さい。「好き」や「嫌い」を通して見えてくる何かがきっとあるはずです。

参考文献　岩宮恵子(編)(2026)　こころの科学「推し活の心理臨床―サブカルチャーと聖地の視点から―」　日本評論社

● 東松山学生相談室(管理棟 4 階 第 5 会議室隣)
MAIL：higashimatsuyama-gakuso-yoyaku@staff.daito.ac.jp　TEL：0493-31-1639
● 板橋学生相談室　(1 号館 1 階 保健室隣)
MAIL: itabashi-gakuso-yoyaku@staff.daito.ac.jp　TEL: 03-5399-7398
※メールアドレスは、予約専用です。

