

学生相談室ニューズレター

No.12

〒 171-8588 東京都豊島区目白 1-5-1 中央教育研究棟 2 階 ☎ 03-3986-0221 内 2514

開室時間：月曜～金曜 9:30～17:00(昼休みも開室) 土曜 9:30～12:30(入試期間以外 春休みも開室)

平成 28 年 2 月 14 日発行



思考を変えて、ストレス対処を

読者の皆さん、お元気ですか？

学業だけでなく、アルバイト、サークル、部活、就職活動、家事、等々・・・忙しい毎日を送っている方が多いでしょう。たとえ一生懸命やっても、なかなか成果が上がらなかったり、ミスや失敗をしたり・・・と、思うようにならない時がありますね。

特に人とのコミュニケーションにおいては、思いもよらない誤解やトラブルが起きることもあります。その解決には多くの労力や時間を要し、ストレスを感じます。また「満員電車で押されてイライラする」といった“日常的に繰り返される些細な苛立ちごと(デイリーハッスルズ, Daily hassles)”によるストレスも、疲労や心身不調をまねくことが知られています。

ストレスのもととなる相手や他人の行動を変えようとその人に働きかけたり、不快な環境を調整することも大切ですが、それが上手くいかないことで、新たなストレスを生み出してしまうこともありますね。皆さんもストレス対処の方法を、色々ご存じだと思いますが、

自分の思考や気持ちの切り替えで、少しでもストレスを軽くするよう、次のことを試してみてもいかがでしょうか

- 直面する問題を客観的にとらえ、冷静に「情報収集」し原因を「分析・処理」する。
- より前向きで建設的な考え方はないか？と見つけることにチャレンジする。
- 自分自身が知らず知らずと同じ悪いパターンを繰り返していないか振り返ってみる。
- 自分の物事の捉え方・考え方にクセが無いかな、探してみる。
- 苦手なことがうまくできている場面を想像し練習する(イメージリハーサル)。
- 「自分はいま最善を尽くしている」と素直に自信をもつ。
- 完全主義を棚上げにし「今回はこのくらいでよい」と満足する。
- プラスの考え方を声に出して自分自身に語りかける「セルフトーク」をする。

たとえば照れくさいかもしれませんが、朝、洗面台に向かったときに、鏡に映った自分に

「大丈夫だよ」

「簡単にはつぶされないから安心しよう」

「今日も上手くいくよ」

「愛してるわ」

「良い笑顔だわ」

と語りかけるだけで意外と自信が湧き、一日の気分が変わります。

重要なのは、自分が価値のある存在であること、自分が自分を大切にしていることを確かめるところにあります。

ただし、心身の疲労度が高いときには、こうした工夫を試してみることもさえ億劫になります。そのような時には休養をとったり、他のリラクゼーション法などを用いて心身のコンディションを整えることが先決です。

「自分には何の価値もない」と考えがちな時には、相談室にぜひお立ち寄り下さい。

—学生相談室 相談員紹介—

私たちがお待ちしております。ご利用下さい。



高橋 道子 (Takahashi, Michiko)

臨床心理士 (協会認定)・精神保健福祉士 (国家資格)

本学で学生相談の仕事をはじめて32年目になります。私は大学入学時は小学校の教員を目指していましたが、しかし諦めて会社員になりました。楽しかったのですが辞め、また教員試験を受けようかと塾講師のアルバイトを始めました。そこで「何でこんなに意欲がないのだろうか？」と不思議に思える子たちと出会い、何らかの苦勞を抱えていることが分かってきました。大学院にもう一度入り直し、総合病院で臨床心理士の仕事を経て、本学に就職しました。人が成長するプロセスに付き合うことはこの上なく幸福なことで、日々学生さんと出会えるキャンパスで過ごせることを感謝しています。

北山 純 (Kitayama, Jun)

臨床心理士 (協会認定)



2014年から本学の学生相談室に勤めています。相談の中で、「仕事は楽しいですか？」と尋ねられることが時々ありますが、相談室に来る方々と楽しい話ばかりということはありえないですし、むしろ困りごとが簡単に片付かないことも多いように思います。そのような中で、なんともいえない一瞬を体験することがあります。それは、芯のあるその人らしい発言を聞いたとき、どうにも道が見えず沈黙に浸るとき、思いがけないころの動きや変化を感じたときなど、ふとした瞬間に訪れてきます。純粹に、「人ってすごいなあ」「生きるのは難しいなあ」と実感します。相談を通じて立ち会うことのできるその感覚は、とてもかけがえのないことだと思っています。

細谷 紀江 (Hosoya, Norie)

臨床心理士 (協会認定)・医療心理士・交流分析士・自律訓練士・大学カウンセラー (各学会認定)



1988年に医療機関(主に心療内科)で働く人や主婦の心身症治療を経験し、以来心身症の方の治療をライフワークの1つにしています。学生相談には認知行動療法や交流分析、コラージュ療法等も取り入れています。一般向著書に『社会不安障害を治す本』共著・マキノ出版、『人はなぜ人を恐れるか - 対人恐怖と社会恐怖』分担執筆・日本評論社、『現代のエスプリ別冊：ケーススタディ 認知行動カウンセリング』分担執筆・至文堂、『心療内科実践ハンドブック：症例に学ぶ用語集』分担執筆・マイライフ社等があります。ご関心のある方はご一瞥下さい。