

## 学生相談室だより 秋号

水曜相談員 亀田智子

季節外れの暑い日が続きますが、朝晩は肌寒くなり少しずつ秋の気配がしてきました。みなさんいかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルスとの暮らしを余儀なくされてから約1年半。少しずつ対応にも慣れてきているかと思いますが、それでも自由に動き回り人と気兼ねなく会えた頃と比べ、不安とともに忍耐のいる夏を過ごされたのではないのでしょうか。後期が始まりますが、まずはここまで頑張ってきたことを互いに褒め合ひましょう。我々は本当によく頑張ってきています。

授業開始が2週間延期されたため、医療ひっ迫の度合いや新規感染者数などは落ち着いた中での後期開始となり、少し安心した気持ちで後期を迎えられるのではないのでしょうか。大学が始まるのが楽しみだったかもしれません。その一方で、長期間あまり人と会わない状況の中で久しぶりに人と会い、これまでは感じなかった不安や戸惑いも感じるかもしれません。上手く言葉が出て来なかったり、逆に喋りすぎてしまったり、周囲の目に敏感になったり、人と会いたくなくなったり。そういった反応が心に起きることはごく自然なことです。そういう時にはちょっと立ち止まって自分をケアしてあげましょう。今回の相談室だよりでは、自分で自分を大事にしてあげるセルフケアの1つとして「体験の整理方法」をお届けします。

### 体験の整理方法

自分が体験した事を項目に分けて振り返り、改めて今ならどう対処するかを整理していく方法です。何かモヤモヤする時や上手くいっていないと感じる時、とりあえずそのまま放置したくなりがちですが、書き出してみると少し冷静になり、本当はどうすると自分にとってよいかが見えてきやすくなります。

右の体験整理シートを使って書き出してみましょう。

## 体験整理シート

①出来事	②考え	③感情・その強さ	④行動・言葉	⑤今ならどうする
例) 授業が始まり久しぶりに友達に会った	盛り上がりたけれど感染配慮が無いと思われるのではないか	不安 7 罪悪感 5 緊張 6	挨拶だけしてあまり喋らなかった。「久しぶり、今学期もよろしく」	喋りたい気持ちと、感染対策から遠慮した方がいいか気になっている気持ちの両方を伝えて、相手の考えを聞く。

～書き方～ まずは書ききってみましょう。

- ① 出来事：感情が動いた時の出来事を書きます。いつ、どこで、誰と、何をしていたか。
- ② 考え：その出来事があった時に浮かんでいた考えを書きます。
- ③ 感情：その時に感じていた感情を書きます。またその強さを 0～10 で数値化します。
- ④ 行動、言葉：実際に取った行動と、発した言葉を書きます。誰に何と言いましたか。
- ⑤ 今ならどうする：振り返ってみて今の自分ならどうするかを書きます。

いかがでしたか？ どうしたいか・どうするかが、体験と少し距離をとったことで見えてきたでしょうか。繰り返し書き出していくと、自分の体験しやすいパターンが見えてくると思います。上手くいっている行動は今後も積極的に使っていきましょう。上手くいっていない行動があってもそれに気付くことが重要で、次に同じような出来事が起きた時に、より自分を取りたい対処を取れるようになると思います。取りたい対処はわかったけれど結局いつも同じようなことになってしまう時や、整理がなかなかうまくいかない時など、ぜひ相談室を利用してください。お待ちしております。

※学生相談室の開室曜日・時間（通常、授業期間のみです）

月曜:12時～16時(対面) 水曜:11時～15時(オンライン) 金曜:11時～15時(対面)

場所：2号館1階 保健室隣

2次元コードから予約申し込みのメールが送れます ⇒⇒⇒

学内ポータルにも情報がありますのでご参照ください。

<https://www.kaichi.ac.jp/life/consultation/>

