

学生相談室だより 秋号



金曜相談員 中嶋真由美

長い夏休み、皆さんはどのような時間を過ごされたでしょうか？

ゆっくり過ごした人もいれば、課題や就職活動、アルバイトで忙しかった人もいるかもしれませんね。そして、猛暑の中での体調管理やコロナの感染対策…つねに気を張ったような状態だったかと思います。何か気になる状態がずっと続いていると、気づかぬうちに身体が緊張していて、実に疲れますよね。そんなとき、私は目をつぶって、自分の好きな光景を思い浮かべるようにしています。夏休みによく訪れた祖母の家に続く田舎道、入道雲の浮かんだ青い空、セミの合唱、縁側の風鈴の音、山からひいた冷たい水の感触を思い出します。疲れた時に、この風景や音を思い浮かべると、肩の力がストーンと抜け、気持ちがおだやかになっていくのを感じます。皆さんもホッとする風景ありますか？



SOS 信号に気付こう



大学生は青年期にあたり、『自分とは何者なのか？』を問い、悩み、見つけていく時期ですので、思い悩むこともこの時期の課題の一つとも言えます。悩みを抱えながらも、日々の葛藤の末、その答えが見つかることもあれば、暗いトンネルの中で出口が見えないような不安な気持ちになることもあるかもしれません。また、大学生活の中でも、さまざまなストレスを感じる場面と向き合いながら過ごしていることと思います。自分では大丈夫と想着いても、気分が落ち込んだり、何もやる気が起きなくなったり、イライラして怒りっぽくなったり、時には体調をこわすようなこともあるでしょう。あるお医者さんが「人は、気を張った状態で一生を過ごすことはできない。必ず緩む時があって、その時に風邪をひくのです」と話されていました。とすれば、心身の不調は自分からの SOS 信号と言えます。こころと身体は密接につながっています。例えば、「発表場面で緊張する」など、ストレス場面での一過性の反応はごく自然なものです。ストレスが大きかったり、長く続いたり、複数重なると、心身ともに疲弊して「頑張りがきかない」状態になります。「これぐらい大丈夫」と思わずに、自分からの SOS 信号に早めに気づき、対処することが大切です。

🍁 コーピングを増やそう 🍄

ストレスが全くない社会はありませんし、ストレスを感じる出来事や悩みも、時には心の成長にもつながりますので、ストレスをゼロにするというよりは、自分なりに上手に付き合う方法をもっておくといいですね。認知行動療法では、これを「コーピング（対処方法）」と言って、コーピングのレパートリーをたくさん持つ方が、ストレスを上手に和らげることができると言われています。

コーピングには、実際に何かを行う「**行動コーピング**」と頭の中で行う「**認知（考え方/とらえ方）コーピング**」がありますが、とにかくたくさんのコーピングを持つことが、自分の困った状態を助けてくれますので、まずは、思いつくものをどんどん書き出してみると良いでしょう。そのときにあまり大きなことや非現実的なことを書くと実行性がないので、『身近なことや簡単にできること』で考えてみてください。例えば、「ハワイに行く」という行動コーピングもよいのですが、すぐ行けるとは限らないので「ハワイの海辺にいる自分を想像する」とか「ハワイの動画をみる」など、すぐできそうなものも考えてみるとレパートリーが増えます。

心身のバランスを崩している時は、このコーピングが「一つもない（ように思える）」とか「一つしかない」あるいは「どれもうまくいかない」と感じている場合が多いようです。レパートリーをメモしておく、「こんなものもあったか」と思い出せるのでぜひやってみてください。

ちなみに、コーピングを一つ試してもうまくいかなくても、気にせずに。カードゲームで言えば、次々と手持ちのカードを出したり、合わせ技でたたかうイメージです。それでも、なかなかうまくいかないときは、心や体のつらさを一人で抱えずに、身近な信頼できる人や、こころの専門家である私たちに相談してみてください。もちろん、コーピングが思いつかなかないときも一緒に考えられますので、お気軽に相談室にいらしてください。



コーピングのほんの一例です。

◆学生相談室の開室曜日・時間（通常、授業期間のみ）

月曜:12時～17時 水曜:11時～16時 金曜:11時～16時

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/>

