

カウンセリング室だより

カウンセラーのひとり言

「よかれと思って」

山田 葉

去年から、観葉植物を育て始めました。水やりをすると、ちゃんとお世話したぞーという達成感がありました。分からないなりにあれこれお世話しているうちに、植物も少しずつ大きくなってきて、とてもうれしく思っていました。ところが、しばらくするとだんだん葉が落ちはじめ、枝や幹の元気がなくなっていき、枯れてしまいました。（フィカスとサボテンを枯らしました。彼らには悪いことをしました、ごめんなさい）

でも、植物の様子を見ていなかったから枯らしてしまった、というわけではありません。むしろ毎日よく見ていて、元気がなくなってきたと気づいていました。だからこそ、なんとかせねば！と水やりの頻度を増やしてしまったのです（枯れた原因は水やりしすぎ、根腐れでした）。「何かしてあげたい」という私の気持ちが先走ってしまって、彼らが本当に必要としていることを見落としていました。必要なのは、私が「何かしてあげること」ではなく、まず彼らの状態をよく見ることだったのだと思います。

人との関係にも、似たところがあるように思います。誰かから悩みを打ち明けられると、「何かしてあげたい」「役に立つことを言わなちゃ」と焦ったりします。でも、相手が求めているのはアドバイスではなく、ただ話を聞いてもらうことや、気持ちを受け止めてもらうことかもしれない。「何かしてあげたい」という気持ちが強いほど、相手が本当に必要としていることを見失ってしまうこともあるように思います。でもやっぱり、大切な人の悩みを聞けば、一緒に怒ったり悲しんだり、余計なことまで言いたくなったりします。いつだって冷静に、相手が何を求めているのかを考えられるわけではありませんし、その必要もないのだと思います。私自身、自分のことのように怒ったり悲しんだりしてくれる友人に救われたこともありました。

ちなみに観葉植物は、水やりの日を記録しAIにまとめてもらいながら管理するようにして、だいぶ安定しました。毎日観葉植物たちの変化をチェックするのが日課になっています。朝にはなかった新しい葉が夕方には顔を出していることもあり、成長を見るのが楽しいです。観葉植物に対しても、人との関係でも、「何かしてあげたい」という気持ちを大切にしながら、相手はどう感じていて何を必要としているのかにも目を向けていきたいな、と思います。



特集：自尊心とは？

自尊心とは…

ありのままの自分や自分の行動を、どれだけ尊重し、どれだけ大切にしているか、ということ。
自尊心は、自分の感じ方や行動のとり方に影響を与える。

自尊心が低い

- 自己批判的、自分を責める
- 自信がない
- 自分の欠点や失敗に注目する
- うまく出来たことを見落とす
- 挑戦するのを渋る

自尊心が高い

- 今の自分を尊重している
- 自信がある
- 自分の強みを認め、特性を受け入れている
- 挑戦する準備が整っている

自尊心を高めるために

■ 自分の強みを見つける

うまくいっていること、楽しんでやっていること、これまで体験した難題でうまく対処してきたことを探す。その強みを活用する。

- ▷ 時間がある時何をする？何が得意？
今までどんなことをやり遂げた？
友だちや周囲の人は、あなたのどんなところが好き？

■ よいところを見つけてほめる

肯定的な出来事に焦点を絞り、自分の行動をほめることで、
今までよりも偏りのない見方で自分をとらえることができる。

- ▷ 良い出来事は？楽しんでいることは？
うまく出来たケースは？些細なことでもやり遂げたことは？

■ 自分に気を配る

自尊心が低いと、自分を大切にしていない場合がある。
しっかり自分のケアをすることで、自尊心を高める基盤が整う。
まずは食生活や睡眠などの基本的な生活習慣から目を向ける。

ポール・スタラード 2020 「若者のための認知行動療法ワークブック」 金剛出版

カウンセラーからのお知らせ

【カウンセリングWeb予約】

対面・遠隔選べます。気軽にご予約して下さい。

【心理テストのご案内】

各種心理テストが無料で受けられます！就活等にも役立ちますよ。

【カウンセリング室だよりバックナンバー】

生活に役立つ心理学特集やカウンセラーのエッセイです！

【カウンセリング室HP】

こころの健康チェックや、メール相談も出来ますよー。

【カウンセリング室公式X】

カウンセリングやイベントのお知らせなど。フォロー待ってます♪

■ 感想を聞かせてください

今後の「カウンセリング室だより」をより良いものにするため、アンケートにご協力ください。
皆様のご感想をお待ちしています。

<https://forms.office.com/r/4rGn9WxYSr>



	月	火	水	木	金
戸畑	山田	菊池・山口	山田	菊池	菊池・山田(AM)
飯塚	菊池・山口(PM)	山田	山口	山口・山田	山口
若松	山口 (AM)	-	菊池	-	山田 (PM)

カウンセリング実施数				
	戸畑	飯塚	若松	計
5月	68	124	12	204
2026年度	168	237	38	443



編集後記

6月は、2Qの授業、研究やインターンシップの準備、院試の勉強なども忙しくなってくる時期かと思えます。自信をなくしたり、悲観的になる人もいるかもしれませんが、しっかり休憩しながら、無理のないペースでやっていきましょうねー。(Y.Y)