

カウンセリング室だより



謹賀新年

カウンセラーのひとりごと

新年あけましておめでとうございます。
本年もよろしくお願ひ致します。

「三日坊主対策：三日に一度目標を立て直しながらかつてみましょう」

カウンセラー 李 健實

2022年が始まりましたね。この時期になると新年の目標や計画を立てますが、中々うまくいかず三日坊主で終わってしまう事もよくありますよね。私も毎年挫折しながらも新しいダイアリーを用意して目標を立てるのが、年末年始の楽しみのひとつです。

新年を迎えると、真っ白なキャンパスを渡されるような気持ちになり、何を描こうかなと想像が膨らんで楽しくなります。キャンパスに描きたいものを全部描くことは出来ないで、テーマを決めて絵を描き、色を塗っていきます。ですが、全体的なバランスが合わないなと思ったり、色を塗っている時に枠からはみ出てしまってイライラしたり、気に入らないことや間違っただけで目に入って来る時もあります。こんな時は新しいキャンパスに描きなおたくりますが、とりあえず描き続けてみたら、イメージとあまり変わりなく、「悪くないな」と感じる時もあります。予想外に良い作品に仕上げられる時もあるでしょう。

我々の1年の過ごし方も同じです。例えば、今年の目標が「早起き」だとすると、月曜日の朝に寝坊しただけで「もうダメになっちゃった」と思う気持ちから、「私はいつもこんな状態だな」と自分を責めたり、「どうせ今年もダメでしょう」と、一度うまくいかなかったことで、1週間、1年の目標を諦めてしまう事もあるかもしれません。いつも3日坊主で終わってしまうなら、3日に一度計画を立て直せばいいと思います。3日のうち1日は何かをやったかもしれないし、何も始めていないけど計画を立てたり気合いのエンジンをかけることが出来たかもしれません。何もやらないより一歩前に進んだはずで。

新年の目標や計画が三日坊主になるのは、我々の心と脳が完璧にやりたいという期待から負担やストレスを感じる、或いは、うまくいかない予測に対する強い恐怖感が働いているからだそうです。完璧な形ではなくてもしばらく続けていくと、我々の脳は何かをやっていると知覚されて、その後は「もう少し続けてみよう」「昨日やったから今日もやろう」という考え方も変わっていき、それが習慣になっていきます。

2022年にやりたいことがあれば、まずはやりやすい小さい目標に分けて続けてみましょう。三日坊主で終わってしまったら、また目標を立て直して三日間だけ続けてみましょう。

菊池



今年、注目しているのは、コロナ禍で拡まった遠隔相談の発展、特にVR技術を使った相談援助の可能性です。

抱負じゃなくて願望ですが、今年こそ飲み会とか、ざっばらんに交流できる状況になってほしい！コロナで失われたものを取り返す方法を見つけたい！

水内



李



皆さんと一緒にメンタルヘルスについて考える場を作りたいです！ココロの筋トレがしたい時にはカウンセリング室をご利用ください。

山口



あけました。年末には、けっかオーライと言えるようにおしごともお遊びも楽しめます。めんたる大事にしています！



前号から「発達障がい」というテーマでの特集です。今回は「自閉スペクトラム症」について紹介します。

自閉スペクトラム症について

ASD (Autism Spectrum Disorder) のことで、これまで自閉症やアスペルガー障がい、広汎性発達障がいと呼ばれていたものが、一つの名称に統合されたものになります。

①対人関係やコミュニケーションの難しさ

- ・人との交流や集団に入ること出来ない
- ・文脈や冗談、暗黙の了解などが理解出来ない
- ・人の気持ちや場の空気を理解しにくい
- ・視線が合わない etc...

②こだわりや感覚過敏の問題

- ・決まった順序ややり方にこだわる
- ・変化や臨機応変な対応が苦手
- ・特定の感覚が過敏(または鈍麻) etc...

上記2点が幼少期の頃より続いており、それによって日常生活に重大な支障が生じている状態となります。

※上記2点の特徴の質や程度も個人差があり、それ以外にも個人によって様々な傾向が見られます。

ASD かもしれないと困っている時は？

ASD も含め、発達障がいは病気ではなく、脳機能の「特徴」と言えます。特徴はあっても、社会生活に支障がなければ障がいとはなりません。そのため、「治す」のではなく、自分の特徴によって生じやすい困りごとを理解し、対処法を見つけたり、生活しやすい工夫を探していくということになります。

自分

- ・自分について理解を深める
- ・生活しやすくなるための工夫を考える。
- ・困ったら誰かに相談する

周囲の対応

- ・本人に対する正しい理解
- ・本人の能力が発揮できるような環境を整える

カウンセリング室

- ・相談・心理テスト・情報提供
- ・学内における環境調整
- ・医療・福祉など関連機関への紹介、連携対応。

※発達障がいの特徴によって、様々な傷つき体験が積み重なってしまうことも多いです。その場合、抑うつ状態やトラウマ反応など、二次障がいと言われる様々な症状が出現することも少なくありません。二次障がいについては、治療の対象となることも多いですので、早めに専門家に相談することが大切です。

カウンセラーのスケジュール

	月	火	水	木	金
戸畑	菊池	菊池・李	水内・李	李・菊池	水内・李
飯塚	水内・山口	水内・山口	菊池	水内・山口	山口
若松	李	—	山口	李(オンライン)	菊池

カウンセリング実施数

	戸畑	飯塚	若松	計
11月	104	104	16	224
12月	65	123	16	204



【カウンセリング Web 予約】

[こちら](#)か、QRコードから！

【心理テストのご案内】

自分を再発見して、人間関係や勉強、就活に活かしてみませんか？

詳しくは[こちら](#)から

カウンセリング室公式 Twitter

[@Kyutech_CP](#)

こころの健康やカウンセリングに関することをつぶやいています！

登録はこちらから →

編集後記

新年早々、新型コロナウイルスの感染再拡大や、トンガの火山噴火など、こころを痛める出来事が続いていますね。当たり前の日々は急になくなってしまったということを、新型コロナは教えてくれました。カウンセリングも「今、ここで」の体験を大切にしています。1日1日を大事に過ごしていきたいですね。真面目な話になりましたが、皆さんにとって少しでもハッピーな1年になりますように！！(Y)

