

カウンセリング室だより



カウンセラーのひとり言

朝のコーヒーの時間

カウンセラー 山田 葉

コーヒーが好きで、寝坊した日以外は毎朝、ハンドドリップでコーヒーを淹れます。だいたい毎日同じ手順で淹れているので、味の良し悪しによって、その日の自分のコンディションに気が付きます。味が薄いから今日は焦って淹れたのかもしれないとか、今日は上手に出来たから調子がよさそうだなあ、等とぼんやり考えます。朝のばたばた時間の合間に、ほどよくぼーっとしながら、ほどほどに考え事をし、調子をモニタリングする時間が、自分にとっては大切な時間になっています。

コーヒーの味を左右する要因はたくさんあります。コーヒー豆の種類はもちろん、挽き方や使う道具、淹れ方でも味は変わります。例えば、挽き目が細かいと、豆の表面積が大きくなるのでコーヒーの成分が抽出されやすく、味が濃くなります。お湯の温度が低いと苦味が抽出されにくく、酸味が目立った味になります。さらには、マグカップの厚みまで味に影響する、なんて言います。大きな違いを感じるわけではないのですが、こうした知識を知って、追求すればどこまでもこだわることが出来て、面白いなあと思います。コーヒー豆を買う時も、店員さんが親切にしてくれていたら、なんだかおいしく感じます。ドリッパーもどんな形のものを使おうか、私にはさほど違いは分からないのですが、デザインがお気に入りのものとか、淹れるのになるべく手間がかかるものの方が、なんとなく味に深みを感じるような気がします。思い込みの力は偉大です。なんだかおいしく出来なかった時は、今日は焦って淹れたのかなあ、で済む日もあれば、だめだ最近スキルが落ちているのかも、とか、時間を無駄にしてしまった、とかネガティブな方向で考える日もあります。そんなに味が悪くないはずなのに、気持ちの調子によってはなんだか微妙な味に感じる時もあります。

そう考えると、私の場合、コーヒーの味を決める要因としては、コーヒー豆、使う道具や温度、買ったお店や店員さん、自分の淹れ方、飲む時の自分の気持ち、等が関わってそうです。そもそも、そこそこな出来でもおいしいしご機嫌になれるから別にいっか、とも思います。なんならさほど違いも分からないのに、考え出すとあれこれ出て来てしまいます。結局のところは、好きなお店で買った豆を、好きな道具を使って淹れて、好きなマグカップで飲む、というだけで十分おいしいです。

私たちは、同じ状況でも、「どうして自分はこうなんだろう」と自責的な方向で考えることもあれば、「じゃあ次はどうしたら良いだろう」と考えることも、「なんでわかってもらえないんだろう」と他責的な方向で考える場合もあります。私にとって朝のコーヒーの時間は、その日の考え方・捉え方の方向性を確かめる時間にもなっています。でもばたばたしていたらそんなこと考える暇はないし、今朝は大寝坊してコーヒーを淹れる暇もなかったのですが…。時間に余裕を持って活動し、好きなものを素直に楽しめる日々だといいなあ、と思います。



推し活のススメ！！

学生相談をしていると、様々な「推し活」の話題が出てきます。「推し活」は、本来自分が応援している特定の人物に向けて使われる言葉だと思えますが、ここでは少し対象を広げて、人物だけでなく「自分の好きなもの」いわゆる趣味に熱中することで得られる効果などを紹介します。

楽しみ・充実感

「日々の生活が楽しい」
「人生が豊かになった」

心身の健康・リラックス

「疲労感が軽減」
「イライラ感や不安感が軽減」



意欲・肯定感・効力感

「自分磨き」「前向きな考え方」
「仕事や勉強が頑張れる」

コミュニケーション

「友人が出来た」
「コミュニケーションが増えた」

自己理解

「どういうところが好きなのか？」
「どういうところに心が動いている？」

→自分の理解に繋がる

推し活の本質は特定の人物を応援することではなく、「自分の好きなことに全力で楽しむ」ことだと思います。著名な心理療法家である山中康裕は、子どもが外界に対して開いている興味関心のことを「こころの窓」と表現しました（山中、1978）。子どもだけでなく、大人も社会生活で頑張るために、自分のこころの窓を大切にすることが必要です。

是非、学生生活の間に自分のこころの窓をたくさん作っていきましょう！

山中康裕（2006）『心理臨床学のコア』京都大学学術出版会。

原田祐理花ら（2023）「推し」活動が人の健康に及ぼす影響 山口県立大学学術情報第16号。

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（旧Twitter）】

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♪

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

カウンセリング実施数

	戸畑	飯塚	若松	計
2月	44	94	17	155
2023年度	614	1190	181	1985



編集後記

あっという間に年度末です。卒業される皆さん、ご卒業おめでとうございます。九工大での学生生活はいかがでしたか？パッと聞かれて一番に思い出すことはなんでしょう。きっと色々な体験をされたことと思います。

皆さんの今後のご活躍とご多幸を心から願っています！（Y）