R3年10月 Vol.18

# カウンセリング室だより



カウンセラーのひとりごと

「タテ・ヨコ・ナナメノ」

カウンセラー 水内良子

第3クオーターが始まりました。皆さん、良いスタートがきれているでしょうか?今年度も後半に入り、今の学生生活に慣れて充実感を感じている人もいれば、いろんな 困りごとや悩みが深まっている人もいるでしょう。

困ったとき、悩んでいるとき、ちょっと話をきいてほしいときに、みなさんは誰に相談しますか?誰に相談したらよいか、なかなかしっくりくる相手が思い浮かばないと いう人も多いようです。小さい頃は、一番身近なお父さん、お母さんになんでも相談していたのではないでしょうか?小学校で困ったときには、すぐに先生のところに行っ て解決のお手伝いをしてもらっていたんじゃないかと思います。それが中学生になり、親や先生に相談しづらいと思ってしまうお年頃になると、まず友達に相談しようとな ります。友達は同じ環境、同じ目線でモノを見ることができる"同士"で、いろんな情報や気持ちを共有できるため、一番相談しやすいという人が多いと思います。一方で、 "同士"であるがゆえに、相手から返ってきた言葉に傷ついたとか、どうしても虚勢をはって自分の弱みを見せられないといったこともあります。

思春期・青年期には、「ナナメの関係」の存在が必要と言われています。親や先生といった「タテの関係」、友達は「ヨコの関係」、そして利害関係のない、一歩先を行く 先輩である「ナナメの関係」。「ナナメの関係」とは、親戚のお兄さん・お姉さん、バイトの先輩、近所のおじさん・おばさんなど、親身になってくれる年上の人たちです。 そういった「ナナメの関係」の人の前では、評価を気にすることなく、自分について話せるし、同世代の友達とは違った視点でのアドバイスや考え方が得られます。

そういった人たちとの対話を通じて、たくさん悩みながらも、いろんな考え方や価値観に触れ、視野を広げて、自分なりの考え方や価値観がつくられていくのです。

みなさんの周りにも「ナナメの関係」の人たちがいるはずです。そして、カウンセラーも「ナナメの関係」のひとつです。困ったとき、ちょっと話を聞いてほしいと思っ たときに、カウンセリング室のことを思い出してくれたら・・・と思います。

## 公式 Twitter 始めました!



@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 →



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	一		
若松	李	_		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			
8月	59	93	14	166			
9月	71	78	12	161			



特集

メンタル

うつ状態について

ヘルス

コロナ禍でうつ状態の大学生が増えているという調査結果も耳にします。また、 季節の変わり目は体調も崩しやすいので、今は要注意な時期かもしれません。なんだか体 調や気分がよくないなぁという時は、早めに対策を考えていきましょう!

#### 1.うつ状態とは?

「なんとなく気分が落ち込む」「やる気が出ない」というようなことは、誰もが経験した ことがあるのではないでしょうか?

うつ状態というのは、ストレスや身体状態などの影響を受けて、気分の落ち込みをはじめとする色々な反応が心身に生じている状態のことです。

嫌なことやショックなことがあった時に気分が落ち込むことはとても自然な反応です。 こうした健康な反応としてのうつ状態は自然に回復していくことが多いです。しかし、だ からと言って、何でも自然に回復していくわけではありません。うつ状態からうつ病へと 移行していくこともあります。自然な反応(うつ状態)と病的な症状(うつ病)の境界線 は曖昧なので、専門家の判断が必要になってきます。

#### 2. こんな時が要注意

では、どういう場合に気を付けた方がいいのでしょうか。

- ①いつもより長く続いている時
- ②いつもとは性質が異なる時(落ち込み具合が激しいなど)
- ③食欲や睡眠状況に影響している時

下痢・便秘

このような時は早めに専門家に相談することが望ましいです。上記に当てはまらなくとも、生活に支障が生じ始めていると感じた時は、既に相談が必要なタイミングだと思います。また、以下のように、身体に様々な症状が出てくることもよくあります。



身体症状の例

対応が早いほど、 回復も早いよ! 気軽に相談に来てね。



# 心理テストの種類が増えました!

「発達障がいの傾向があるんじゃないか?」

「自分のストレス対処法の特徴が知りたい」

「自分の今の心身の状態はどんな感じなんだろう?」

そんな時は是非、気軽にお尋ねください!

※心理テストは病気や障害かどうかを診断するものではありません。→詳しくはこちらから

### 【相談窓口(九州工業大学 保健センターカウンセリング室)】

~カウンセリング Web 予約のご案内~

https://hoken.jimu.kyutech.ac.jp/yoyaku/

※現在、原則遠隔相談(Zoom・電話) となっています。



Web 予約はこちらから

また、何か困ったことがあればメールや電話などでも連絡可能です。

【戸畑】Tel: 093-884-3065 E-mail: hok-hoken@jimu.kyutech.ac.jp

【飯塚】Tel: 0948-29-7513 E-mail: hok-jhohoken@jimu.kyutech.ac.jp

【若松】Tel: 093-695-6017 E-mail: hok-sehoken@jimu.kyutech.ac.jp

#### 編集後記

日々の会話の中で当たり前のように「最近うつだー」などと耳にします。しかし不思議なもので、こんなに身近に使われている言葉なのに、まだまだメンタルヘルスについての誤解や偏見は多いようにも感じます。正しい知識を持つことで、少しでも相談しやすい環境が整ってくるといいなぁと願っています。(Y)