

カウンセリング室だより

カウンセラーのひとり言

「まだ産み落とされていない卵のことは考えるな」

菊池悌一郎

春になると、なんとなく落ち着かない気持ちになることがあると思います。きっと、新しいことが始まる期待と、先のことを考えてしまうからかもしれません。

手元に、従妹の夫が描いたカレンダーがあります。彼はドイツ人のイラストレーターです。4月のページには、ユニークなイラストとともに、「まだ産み落とされていない卵のことは考えるな (Kümmere dich nicht um ungelegte Eier.)」という言葉が、日本語とドイツ語で書かれています。そのイラストと言葉を見たとき、思わず少し笑ってしまうと同時に、「自分もよくやっているな」と気づかされました。

学生さんと話す中でも、「この先どうなるんだろう」と、まだ起きていない先のことを心配している場面に出会います。でも、よく考えてみると、それは“まだ産み落とされていない卵”の話でもあります。

そしてそれは、学生さんだけでなく、私自身にも当てはまります。先の見えない状況のなかで、半年先、1年先がなんだか気になってしまうのです。昨今の世界情勢を見ている、なおさらそう感じます。

カウンセリングでは、「いま、自分にできること」に少しだけ目を向けてみることを大切にしています。そうすると、先の不安や心配があるなかでも、「いくつかある可能性」が見えてくることがあります。あの言葉は、「心配するな」というより、「今、扱えることに戻ってきてはどうか」と言ってくれているように感じました。

期待や不安が高まる年度初めの4月に、このイラストと言葉を選んだのは、従妹の夫の意図があったのかどうか。ドイツの年度初めも春なのかな、などと思いつつ、今度会ったら聞いてみよう、カレンダーを眺めています。



視点を換えれば未来が変わる？ ～「解決志向アプローチ」のススメ～

新しい環境になると、「なんだか上手くいかないな」と立ち止ってしまうことはありませんか？そんな時、ついつい「なぜうまくいかないだろう」と原因を探しがちですが、今月号から少し違った視点をご紹介します。

1. 解決志向アプローチって？

原因（問題）探してではなく、「可能性のあるところ」や「少しでも変わるところ」に焦点を当てることを重視します。

問題志向：「どうして失敗したのか？」
「何が悪かったのか？」
→自分を責めたり、人のせいにしたりしやすくなる。
そもそも「問題」の原因は1つに特定できないことが多い。

解決志向：「どうなったらいいの？」
「今、少しでもうまくいっていることは何か？」
→望ましい未来や解決の状態を考える。

2. 解決志向アプローチの3つのルール

ルール3：うまくいっていない時には、何でもいから違うことを試してみる



ルール2：一度でもうまくいったことがあれば、もう一度それを試してみる。
もう一度やってもうまくいったなら、さらに繰り返してそれをやってみる。



ルール1：何回やってもうまくいくなら、そのやり方を変えずにもっと続ける。



メソッドやモデルとして定着

ルール1に昇格したやり方は、よいやり方として定着させる価値がある。

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・カウンセリング室公式X（旧Twitter）】

HPではストレスチェックやメール相談も出来ますよ。Xでは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♪

〇感想を聞かせてください〇

カウンセリング室では、毎月カウンセリング室だよりを発行しています。今後より良い内容にしていくためにも、フォームから皆さんの感想を聞かせて下さい。

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



スケジュール					
	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	山田・山口	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
1月～3月	184	233	44	461
2025年度	761	937	212	1910



編集後記

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。新入生に限らず、環境が変化した人もそうでない人も、ふとした疲れも出やすい時期です。今年度も気軽にカウンセリング室をご利用ください！P.S.長年、本学のカウンセラーとして支えてくださった水内先生が、この春から他大学の教員としてご栄転されました！！先生の温かなお人柄に支えられた方も多かったことと思います。これまでの感謝とともに、心からのエールを送ります！！（Y）