

# カウンセリング室だより

## カウンセラーのひとり言

「 ころを柔らかくしてみよう 」

カウンセラー 山口 駿範

先月と今月はストレスについての特集です。ストレスやころについて表現する際、“強い/弱い”という言葉が使われることが多いですよ。個人的な話で恐縮ですが、ストレスやころに対して、“強い（弱い）”という言葉を使うことに、僕はあんまりしっくりきていません。

“メンタル不調になるのは弱い人間だから”とか、“人を頼ることは弱いからだ”とか、誤解が生まれやすいのではないかと思います（細かく考えすぎだなあとも思うのですが…）。それよりは、“柔らかい/固い”という表現がしっくりきます。ころが柔らかいと衝撃を受けた時にも元に戻りやすいですし、受け止めたり跳ね返したり、色んな対応が出来るので、なんとなく受けるダメージも少なくなりそうな気がしてきませんか？ ころが柔らかいと、状況に応じて柔軟な考え方や行動が出来るように思います。反対に、視野や行動パターンが狭くなっている時は、自分のころが固くなっている時なのでしょう。

“強い/弱い”だと、「ころを強くしないといけない」と、ちょっと疲れちゃいそうです。でも、「ちょっと固くなってるから、柔らかくしてみよう」と、ころの凝りをほぐすようなイメージだと、なんとなく自分にも出来そうな気がしてきます。

からだと同じように、ころもメンテナンスをしなければどんどん固くなりがちです。日々過ごしている中で、困難な状況に立ち向かわないといけないこともあります。そういう時はまず自分のころを柔らかくしてからチャレンジ出来るといいですよ。

大学生活では色んな経験を積み重ねて、自分のころのメンテナンス法をたくさん見つけていきましょうね！

スケジュール

|    | 月             | 火        | 水        | 木        | 金        |
|----|---------------|----------|----------|----------|----------|
| 戸畑 | 菊池            | 水内       | —        | 菊池       | 菊池<br>水内 |
| 飯塚 | 水内<br>山口 (PM) | 菊池<br>山口 | 水内<br>山口 | 水内<br>山口 | 山口       |
| 若松 | 山口 (AM)       | —        | 菊池       | —        | —        |

カウンセリング実施数

|     | 戸畑 | 飯塚  | 若松 | 計   |
|-----|----|-----|----|-----|
| 12月 | 42 | 119 | 16 | 177 |
| 1月  | 59 | 115 | 10 | 184 |
| 2月  | 53 | 116 | 17 | 186 |



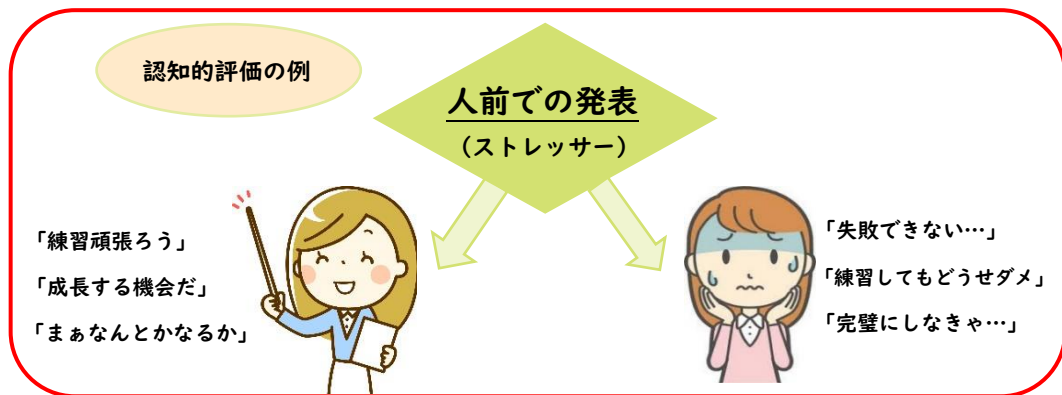
特集!  
メンタルヘルス

# ストレスについて知ろう!

先月号では、ストレスについて、「ストレス反応」と「ストレッサー」に分けて紹介しました。でも、同じ「ストレッサー」でも、人によって受ける影響は違います。その鍵は「認知的評価」と「コーピング」にあるのです!

## 1. 認知的評価とは?

ストレッサー（外部からの刺激）に対する、「個人の主観的な評価」のことです。同じ出来事があっても、そのことに対する評価（認知・捉え方）が違えば、その出来事から受ける影響も変わってきます。



## 2. コーピングとは?

ストレッサー（外部からの刺激）やストレス反応に対して行う、「ストレス対処」のことです。コーピングの種類を増やしていくことが望ましいとされています!

### 問題焦点型

ストレッサーに働きかける

- ・解決に向け積極的に行動する
  - ・周囲の人に相談する
  - ・環境を変える
- etc...

### 情動焦点型

感じ方・捉え方に働きかける

- ・人に話して気持ちや考えを整理する
  - ・異なった視点で捉えてみる
- etc...

### ストレス解消型

ストレス反応に働きかける

- ・好きなことを楽しむ
  - ・休息、睡眠、運動
  - ・美味しいものを食べる
- etc...

## 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 Twitter】

カウンセリングやイベントのお知らせなど。フォローお待ちしております!

### 編集後記

卒業生の皆さん、ご卒業おめでとうございます!

4月から大きく環境が変わる人も多いと思います。最初は不安なこともあるかもしれませんが、皆さんはこれまでも環境の変化は経験したことはありますし、その変化に適応してきたから今があります。きっと大丈夫です。

皆さんのご活躍とご多幸をお祈りしています! (Y)

