

カウンセリング室だより

カウンセラーのひとり言

「持ち運べる壁」



山口 駿範

最近何かと忙しい。忙しいとは心を亡くすと書くが、テーマが自由のこのエッセイに何を書くか全く思い浮かばない。大学では今は卒業論文・修士論文の時期真ただ中。論文書かって本当大変だったなあと自分の体験を思い出したり、論文執筆中の学生さん達の苦勞に思いを巡らせたりしながら、テーマが浮かんでくるのを待っていた。にも関わらず、やっぱり何も思い浮かばない。

どうしたものかと悩んでいると、小説執筆を趣味とする学生さんが「ブレストマシン※1」というサイトについて教えてくれたことを思い出した。氏曰く、作文のテーマとなるような言葉がランダムに排出されるツールらしい。しめしめ、他力本願万歳だ！と意気込んで、ブレストマシンにアクセスしてみると、「採算度外視キッチンタイマー」「一寸先はマスカット」「交流鼻水」・・・と、摩訶不思議な言葉が10個も映し出されていた。その中で一番上にあった言葉が、表題の「持ち運べる壁」である。その言葉を目にして、パッと思い浮かんだのはどこでもドア。今どこでもドアがあったら、小豆島に行きたいなあ。でも、もらったテーマはドアじゃなくて壁…。仕切りなおして、持ち運べる壁を想像してみる。いつでもどこでも自分の部屋が作れそう。満員電車でも快適に過ごせるし、突然雨が降って来てもすぐ雨宿りも出来る。旅行に行く時も、ホテルとか予約する必要もなくなるぞ。ただ一つ、大きさが難点だな。形や大きさを自由自在に変えられるようになるといいなあ…。

そんなことをボーっと考えていると、いつの間にか頭の中では小豆島に行っていた。夕暮れの穏やかな瀬戸内海に、持ち運べる壁を浮かべ、その上でボーっと夕陽を眺めていた。我に返ると、なんとなく頭がすっきりしてきたような感覚があることに気付く。

カウンセリングの1つの技法に、イメージ法というものがあります。イメージ法でも色々なやり方がありますが、その中の1つに自分が安心/リラックスしている場面をイメージするという方法があります。そのイメージから喚起される身体感覚や感情、思考を味わうことで、リラクゼーション効果や様々な気づきが得られるんです。今回、思いもよらぬ形でイメージ法に近い体験が出来て、忙しい時でもボーっとする時間を持つこととか、困った時は他力本願することとか、大事だよなあと改めて実感出来ました。そう言えば昔は仲間内でイメージ法のトレーニングをしていたなあと懐かしい気持ちになって、初心に戻ろうと思ったりもしました。イメージ法に興味を持った方、是非お声かけ下さい。

最初はどうなることかと思った今回のエッセイでしたが、なんとか収まってホッとしています。

※1 ブレストマシン (<https://tango-gacha.com/brainstorm>)

ものの見方・考え方の癖を知ろう

私たちはそれぞれ、ものの見方や考え方の癖があります。同じような場面でも、どう捉えてどう考えるかは人それぞれ違います。同じ人でも、その日の調子や気分によって変わります。嫌なことあった時、気持ちが落ち込んでいる時は特に、ネガティブになりがちです。

全か無か思考

白か黒かなど、極端なものの見方をし、完璧を求める。
例：バイトで1度ミスした。自分は仕事が出来ない人間だ。

過度な一般化

たった一度の出来事から、それが何度も起こると考えてしまう。
例：デートの誘いを断られた。もう恋人なんて出来るはずがない。

過大評価・過小評価

自分の考えに合うことはおおげさに捉え、合わないことは過小評価する。
例：人前でしゃべるのが苦手だと思っているので、失敗した時のことばかり思い出す。うまくいっても、運が良かったとしか思わない。

根拠のない推論

少ない根拠で、独断的にものごとを推論・判断し、思い込む。
例：LINEの返事が遅い。あの人に嫌われているに違いない。

自分への関連づけ

悪いことが起こると、「自分のせいだ」と自分に結び付けて考えてしまう。
例：朝から友だちがイライラしている。自分が何かしてしまったようだ。

対策は…

1. 客観的事実にもとづいて考える

そう考える理由（根拠）と反対の根拠（反証）を考えてみましょう。

2. 「考え方のくせ」に注目する

自分の考え方のくせが出ていないか、たしかめてみましょう。

3. 視点を変えてみる

「同じ内容を友人に相談されたら何と言うだろう？」「元気で気持ちに余裕があったら、どう考えるだろう？」と、視点を変えてみましょう。

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
1月	47	78	18	143
2023年度	567	1090	163	1820



編集後記

(Y.Y) テストが終わり、いよいよ春休みですね。皆さん何をして過ごされますか？遊びに行ったり旅行に行ったり、バイト頑張ったり、勉強したり、推し活したり…しっかりリフレッシュできる期間になればいいなあと思います。