

カウンセリング室だより



カウンセラーのひとりごと

「コミュカ 高い人」

カウンセラー 水内良子

カウンセリングでよく出てくるテーマに、「コミュカ（コミュニケーション能力）、高くなりたい」というものがあります。今は昔より、より細やかで配慮深く、ハイレベルなコミュニケーション能力が求められる風潮にあり、それを若いころから求められるのは大変なことだとも感じています。

「コミュカ 高い人」の定義は、人それぞれ違うんじゃないかなと思います。すごく話が上手な人をイメージする場合もあれば、そんなにしゃべるわけじゃないんだけど、誰からも好かれて信頼されている人だったり。

ちなみに私が「コミュカ高いな、そうなりたいな」と思っているのは、相手に壁を作らず、なんでも受け入れてくれるようなオープンマインドな人です。相手を恐れることなく、自分を素直にさらけ出し、すぐにうちとけた雰囲気を作れる人。私自身が、実は人見知りで、自己開示が苦手だからです。オープンマインドな人を見ると、自分が一体何を恐れているのか滑稽に思えてきます。自分自身がオープンマインドであることを心がけることで、人見知りが和らぎ、ちょっとコミュカが上がったように感じています。

コミュニケーション能力は、生まれつきの性格のような個性による差はありますが、経験やスキルによって大きく成長できる能力です。友達や先輩、後輩など周囲の人から、学び取れるスキルがあります。コミュカに自信がなくても、まずは人の中に入って、いろいろな人を観察してみてください。そして「こんな人になりたいな」と思った人のどこが自分と違うのか、考えてみましょう。自分に取り入れられることがきっと見つかります。

コロナが落ち着いたら、カウンセリング室でもソーシャルスキル・トレーニングやアサーション・トレーニングといった心理学的手法を使ったグループ活動も再開したいと思っていますので、コミュカ上げたい人はぜひ参加してくださいね。

お手軽!

セルフケア特集

何かを抱きしめる

クッションやぬいぐるみ、家族や恋人など、何かをギュッと抱きしめてみましょう。

何もない時には自分で自分をハグしてみるのもOKです。自分で自分をハグしたら、両肩を交互にポンポンと優しくたたいたりしてみてください。「大丈夫」と声かけてあげながら。抱きしめることには気持ちを安心させる効果がありますよ。



12号から続いている「発達障がい」というテーマでの特集第3弾です。
今回は「ADHD（注意欠如・多動症）」について紹介します。

ADHD について

「不注意」と「多動・衝動性」を主な特徴とする、発達障がいの1つです。年齢や発達にそぐわない、不注意や落ち着きのなさ、衝動性などによって、日常生活に悪影響を及ぼしやすい状態です。脳機能の発達に偏りが生じた結果と考えられていますが、明確な原因は判明していません。遺伝的要因や環境要因などが複雑に関連し合っ問題行動が出現するとされています。

不注意

- ・うっかりミスが多い
- ・忘れ物が多い
- ・気が散りやすい
- ・時間管理や片付けが苦手
- etc...

多動

- ・落ち着きがない
- ・じっとすることが苦手
- ・喋りすぎる
- etc...

衝動性

- ・思ったことをすぐ口に出す
- ・衝動買いが多い
- ・イライラしやすい
- ・順番を待てない
- etc...

ADHD かもしれないと困っている時は？

ひとくちに ADHD と言っても、多動や衝動性が目立つタイプや、不注意でぼんやりしているように見えるタイプなど、真逆のように見えることもあります。そして、ADHD の傾向があっても、「我慢が足りない」「怠けている」などと誤解されやすいことも多いです。ADHD に関する支援としては、「心理社会的」な側面と、「薬物治療」の二本柱が主としたものに挙げられます。

(1) 心理社会的支援

① 環境調整

関係者が本人の特徴を理解し、本人が力を発揮しやすい環境を整えていきます。

② ソーシャルスキルトレーニング

状況に応じた行動や感情の調整など、日常生活で取り組める行動を中心に、カウンセリングなどを通して一緒に考えていきます。

(2) 薬物治療

ADHD による不注意や多動・衝動性に効果的であると言われる薬剤が保険適用されています。ただし、登録された医師や専門医療機関のみ処方可能となっています。

※大学の保健センターでは処方出来ませんが、カウンセリングを通して受診について話し合うことは可能です。

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	山口
若松	李	—	山口	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
12月	65	123	16	204
1月	91	104	19	214



【カウンセリング Web 予約】

[こちら](#)か、QRコードから！



【心理テストのご案内】

自分を再発見して、人間関係や勉強、就活に活かしてみませんか？

詳しくは[こちら](#)から

カウンセリング室公式 Twitter

[@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 →



編集後記

冬季オリンピックが開催されています。小さい頃は、親がスポーツ中継を見ている時は拗ねたりしていましたが、年を重ねるにつれてスポーツ中継されていたら自然と見るようになってきました。

スポーツ選手ほどのストイックさはとても真似出来ませんが、自分と向き合い続ける姿勢は見習いたいです。何かに打ち込んでいる人達の姿には、毎回胸を打たれますね。(Y)

