



カウンセリング室だより

カウンセラーのひとり言

「一年の抱負」

カウンセラー 水内良子

2024年がスタートしました。子どもの頃、元旦の朝、お屠蘇を飲んで、新年の抱負を言って、お年玉をもらう…という我が家のパターンがあったからか、年末には「来年の抱負は何にしようか…」と「一年の抱負」を決める癖がついてしまいました。毎年の家族の慣習でしたが、心理学を勉強して、「家族の前で新年の抱負を宣言すること」がとても良い慣習であったとあらためて思います。

人は言葉で自分の考えを公開すると、その考えを最後まで守ろうとする傾向があり、それを「公開宣言効果」といいます。「早寝早起きするぞ」とか「TOEIC点とるぞ」など希望や願望であっても、くり返し言葉にして発することで自己暗示となり、それに沿った行動をとるようになっていきます。人の前で宣言することで、「言っちゃったからやるしかないか」とか「やらないと格好悪いよね」と思いますし、そうせざるを得ない状況も作れます。人の前で宣言することで、「がんばってね」と応援してもらえ、モチベーションが上がります。また、人は言葉と行動が一致しないときに自己矛盾が生じ、ストレスを感じるため、自分の言葉と行動を一致させて精神的安定を求めるという「認知不協和理論」というものもあります。自分の言ったことが守れなかったら、すごく自己嫌悪に陥りますよね。そうならないように、努力しようと思います。

「自分にあまくて、やらなきゃいけないのにやれない」といった相談は多いですが、本当に成し遂げたいことがある場合には、「なるべく多くの人の前でやりたいことを宣言する」とことをお勧めします。今年は皆さんにとって、やりたいこと、やるべきことが成し遂げられる一年になると良いですね。

私の今年の抱負は「断捨離」です。とある雑誌で「一日一捨て」という記事を見ましたが、「一日一捨て」はハードルが高いので「一週間一捨て」くらいを目標にしたいです。年末に髪をバツサリ切りましたが、とにかくすっきりさせたい気分なのでしょう。

今年のカウンセリング室の抱負は、結構もりだくさんです。研究室プログラムの若松キャンパス展開、山口カウンセラーが主導して準備中の、飯塚キャンパスでのピアサポート活動（学生同士の支え合いの支援体制）、留年している学生さんたちも困らない支援体制づくりなど。みんなで、充実した楽しい学生生活が過ごせる九工大にしていきたいと思います！

参考図書：『「後回し」にしない技術』イ・ミンギョ 文響社



イライラや怒りとつきあう

私たちが日常生活を過ごす中で、なんとなくイライラしたり、怒ったりすることもあります。時にはイライラや怒りに振り回され、後で後悔することもあるかもしれません。

今回は、イライラや怒りとの付き合い方の1つである、アンガーマネジメントをご紹介します。

アンガーマネジメントとは

イライラした時、怒りを爆発させずに、冷静になったりエネルギーに変えるなど、感情をコントロールすること

- ①怒りの温度をキャッチする
例) 眉間にしわ、顔が熱くなる、身体が硬くなる・・・など
- ②落ち着く
一旦その場を離れる、深呼吸する、心の中で数を数える・・・など
- ③考えや判断を確かめる
考えを振り返り、怒りを小さくする方法がないか探す
- ④自分と相手を大切にしている行動をとる
相手の立場や意見を尊重しながら、自分の考えや気持ちを伝える

その他にも、以下のようなやり方で怒りが緩和することもあります。

- ・自分の考えなどを思うまま紙に書き出してみる
- ・心の中で「落ち着いて」「ちょっと待って」と言う
- ・怒りを感じている事柄から距離をおく
- ・一晩眠って時間をおく



私たちの怒りの感情には様々な意味があり、必ずしもネガティブなものではありません。怒りをしっかりと表現し、相手にも受け止めてもらうことで、関係性がより深まることもあります。怒りやイライラは、誰しもが持っている感情です。時にはアンガーマネジメントも活用したりしながら、上手につきあっていけたらと思います。

参考：北九州市立精神保健福祉センター「ストレスと上手につきあうために」

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
12月	49	98	16	163
2023年度	520	1012	145	1677



編集後記

(Y.Y) 今年成人式だった皆さん、おめでとうございます！
4年生、修士2年生の学生さんは、今の時期は卒論修論でとても忙しい時期かと思えます。寝れる時に寝て、ごはんをしっかり食べて、エネルギーを蓄えてくださいね。