



カウンセリング室だより



カウンセラーのひとり言

「健康と多様性」

山田 葉

テスト期間で生活が不規則になったり、暑さで食欲が落ちたりしている人もいるかもしれません。後回しになりがちですが、忙しいときや、やらなきゃいけないことがあるときこそ、健康に気を配りたいものです。

普段の生活では、健康について意識する機会が少ないかもしれません。「健康」と聞くと、よく食べて、よく寝て、よく運動して…というイメージがあるかもしれませんが、睡眠時間も食事の量も、人によって心地よいバランスはさまざまです。早起きがどうしても苦手な人もいれば、たくさん食べるのが得意な人もいます。

こころの健康も同じです。元気になれる方法や落ち着ける方法は、人それぞれ違います。たとえば私は夏が苦手で、夏の気配が近づくと少し気分が下がって、秋の気配を感じるとウキウキします。でも、そんな私とは真逆の人もきっとたくさんいるだろうと思います。夏は海や花火大会で元気が出る人もいれば、家で映画を観ながらアイスを食べてリラックスできる人もいます。仲のいい友達とずっとおしゃべりしていたい人もいれば、言葉を交わさずに一緒に過ごすことに安心する人もいます。

このように、自分にとっての「快適さ」や「大切にしたいこと」は一人ひとり違うもの。健康でいるということは、自分にとっての心地よさを知ることでもあるのかもしれません。

さまざまな性格、文化、性別、特性をもった人が集まる大学では、「自分にとって当たり前のこと」が相手にとってはそうでないこともあります。「これが普通」と決めつけるのではなく、「人の数だけ“ふつう”がある」と思えたら、自分も相手も少し楽になれるのではないのでしょうか。自分にとっての“ふつう”を知ること。相手にとっての“ふつう”にも目を向けてみること。人の数だけ“ふつう”があるんだと思えることが、私たちが健康に、安心して過ごすための土台になるのかもしれません。

こうした“心身の健康増進とダイバーシティ”をテーマにした小さなピアサポート活動が、もうすぐ戸畑キャンパスで始まります。いつもよりちょっと健康に目を向けてみること、人と自分の違いについて考えてみること。そんな時間が、大学生活の中に少しでも増えたらうれしいです。できることから少しずつ、一緒に考えていけたらと思います。

トラウマ ～こころの傷～ について

No.2 スモール+によって生じる影響

前号では私たちの生活の身近なところに存在しているスモール・トラウマについて紹介しました。日常的に繰り返されるストレスや傷つき体験は、見過ごされがちであるにも関わらず心身に様々な影響を及ぼすことがあります。今回はスモール・トラウマによって心身に生じる影響を紹介します。

以下に示す例はスモールトラウマによって生じる様々な影響の一例です。

もし、「理由はわからないけどなんとなく生きづらい、なんとなく充たされない」と感じながら日々を過ごしている場合、ひそかに蓄積しているスモール・トラウマの影響かもしれません。

1. 心理面への影響例

自己肯定感の低下

「自分には価値がない」といった否定的な自己イメージが強まる。

過剰な不安・緊張

明確な危険がない場面でも漠然とした不安や緊張が強い。

感情の起伏の激しさ

些細なことで落ち込んだり、怒りっぽくなったりする。

慢性的なイライラ

理由もないのに慢性的にイライラしている

回避傾向

過去の辛かった場面や類似する状況避ける傾向が強くなる。

人間関係の困難

他者を信頼できない、過剰に気を遣う、自己主張できないなど。

自己制御の困難

衝動的な行動、依存（SNS・アルコールなど）で一時的に感情を紛らわす。

記憶の断片化

特定の出来事の詳細を思い出せない、または思い出すと強い不快感がある。

2. 身体面への影響例

慢性的な疲労感

十分な睡眠をとっても疲れがとれない。

不眠や浅い睡眠

入眠困難・中途覚醒・早朝覚醒など。

自律神経の乱れ

めまい、動悸、発汗、消化不良など。

頭痛・胃腸症状・筋緊張

心理的ストレスが身体症状として現れる。

3. 認知（考え方）・行動面への影響例

過剰な完璧主義

小さなミスを恐れ、何事にも常に全力で取り組む。

過剰な自己批判・罪悪感

些細なことで、「自分が悪い」と感じてしまう。

選択肢を狭める

「どうせ自分には無理」と挑戦を避ける

過去の反芻

過去の嫌な体験を繰り返し思い出してしまう。

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・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けるためにも、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	菊池・山田	水内・山田（AM）	菊池・山田	山田	菊池・水内
飯塚	水内・山口（PM）	菊池・山口	水内・山口	水内・山口	山口・山田
若松	山口（AM）	山田（PM）		菊池	

カウンセリング実施数

	戸畑	飯塚	若松	計
6月	48	82	20	150
2025年度	195	254	62	511



編集後記

毎日暑すぎますね。自分が学生の頃と比べて、明らかに日差しが重くなっているように感じます。それでも夏の青空は気持ちいいと感じてしまうので、外にいたい気持ちと涼んでいたい気持ちがせめぎ合ってます。皆さんよい夏休みをお過ごしください。次号は夏休み明け、10月に発行予定です。（Y）