

# カウンセリング室だより

カウンセラーのひとり言

「コロナ禍でのストレス対処法：「タイムマネジメント」しよう！」

カウンセラー 李 健實

一日は誰にでも24時間あるはずなのに、いつも「間に合わない!」「時間が足りない!」「終わらない!」と思いませんか?4月から新学期が始まり、授業、アルバイト、部活などを両立する生活を送っていると思いますが、時間に追われて焦ったり、不安になることもあるでしょう。さらに、コロナ禍でのキャンパスライフは、一日の生活リズムが崩れやすく、勉強と休憩時間の切り替えがうまく出来ないと感じている方もいらっしゃると思います。思い通りに時間を過ごせない(自らコントロール出来ない)ことは、ストレスの原因となります。上手にタイムマネジメントができれば、負担が大きいことであってもあまりストレスを感じずに進めることが出来るし、やる事が多くても混乱せずに取り組むことが出来ます。より充実したキャンパスライフを過ごすために役立つ「タイムマネジメント」方法を紹介します。

まず、一番重要なことが何かを決めます。何が重要なのかを知ることは、どの程度時間と努力をかけるかを決めるのに役立ちます。

次に、やることを3STEPに分けて時間をマネジメントします：優先順位を決める、先延ばしを管理する、関わりの加減を管理する。

「タイムマネジメント」スキルは新たな習慣を身に着けることになるので、分かっているもなかなかできない、または時間がかかる作業です。一人でうまくできないときは、カウンセラーと一緒にすることも可能です。専門家の力を借りてやっていくなかで自分なりのコツを見つけたら、一人でもできるようになります。コロナ禍で大変だと思いますが、時間に追われずに、自分の時間は自分でリードできるように生活しましょう。

## 1. 優先順位を決める

1日・1週間の間にやるべき作業や幼児などのリストを作成し、緊急度が高い作業、自分にとって重要で且つ意味があると思うレベルをチェックします。  
リスト化して優先順位を決めると、どのぐらいの時間と努力をかけたほうが良いかを考えるのに役立ちます。



## 2. 先延ばししない

① ダイアリーやプランニングアプリなどを使って計画を立てると便利です。短時間の作業の場合は、タイマーやアラムを使うことも効果的です。

③ 期限を短く設定します。期限が長いと、心理的なプレッシャーから先延ばしにつながりやすいです。一つの作業であっても進み具合に合わせて細かく切った期限を決めておくと、終わった後の達成感も上がります。

② 時間がかかる作業は細かく切って分けます。例えば、5時間かかる作業は、「1日5時間」より「5日間1時間ずつ」かけたほうが、より集中でき、心身への負担も減らせます。

④ 完璧にやることは避けましょう。完璧にやろうとすると、心理的な負担が大きくなって始めるのに時間がかかってしまいます。立てた計画通りにコツコツ進めていけば、良い結果につながります。

## 3. どの程度コミットするかを決める (メリハリをつける)

自分の能力や時間、状況などに限界があることを理解し、自分にとって重要なことに時間と努力をかけます。決めたことに集中してコミットすることは、自然に良い結果にもつながります。



# カウンセリングについて

今月はカウンセリングについてご紹介します！

カウンセリングが身近なところであって、無料で利用出来るのは大学までです！

社会に出ると、お金や時間など様々な要因で、カウンセリングへはアクセスしにくくなることが多いですので、是非大学生の間に気軽に利用してもらえると嬉しいです。

## 1. カウンセリングって？

カウンセリングの基本的な前提としては、

**「対話を通して成長・発達を援助する！」**というものです。

もちろん、悩んでいたり、精神的に不安定になっていたりする時に利用するというのも、利用する1つの機会としてあります。そのイメージが強く、中にはカウンセリングは「病んでる人が利用するところ」「調子が悪くないと利用出来ない」というように捉えている人もいるかもしれません。

ただ、特に大学などの教育機関でのカウンセリングの対象は広く、「自分を成長させたい」「こころや生活を豊かにしたい」「自分について考えてみたい」などなど、自分を高めたり、より生活しやすくなるために、興味のある方が積極的に利用して下さることを私たちカウンセラーは望んでいます。

そうやって自分を高めるために利用することで、結果的にストレス社会において心身の不調を崩しにくくなるような予防にも繋がります。

自分たち自身もそうですが、日々忙しく過ごしていると、意外と自分のことを振り返ったりすることは少なくなりがちです。安心出来る環境の中で、じっくり自分のことを話すというのも思っている以上にいいものですよ。

人の話をじっくり聴くということは簡単なようでとても難しいことです。私達カウンセラーは専門のトレーニングを積んできており、皆さんとの信頼関係をベースに、色々なカウンセリング手法を用いて皆さんの成長に寄与出来るかと思えます。皆さんのご利用をお待ちしています。

## 2. 利用者の声の一例

意外と色々な気持ちを溜め込んだなあ。  
話してすっきり。

人間関係がうまくいくようになった

考えや気持ちが整理出来た。

やりたいことが見つかった！

考え方、物事の捉え方が幅広くなった

理解してもらえて楽になった

学業や人間関係(友人・恋愛・家族)、  
進路、心身の不調、自分の性格・興味関  
心など、利用される皆さんは色々なこと  
を話に来てくれていますよ！



### 3. 利用にあたって

【場 所】カウンセリング室(保健センター内にあります)

【曜 日】月曜日～金曜日

【時 間】9時～17時(基本的に予約制です)

【対 象】学生の皆さんやそのご家族

【予 約】①保健センターHP から Web 予約、②保健センター窓口

【方 法】対面相談と遠隔相談(電話・Zoom)を行っています。

※現在、原則として遠隔相談となっています。

- ・話された内容の秘密は一部の例外を除いて、必ず守られます。
- ・話したくないことはもちろん話さなくても OK です。話すことを無理強いすることはありません。
- ・友達が心配な時など、本人ではない方の来室も OK です。心配な人のために、その人の立場で何が出来るか考えていきます。
- ・月に1度、カウンセリング室だよりを発行しています。保健センターHP をご覧ください。

### 4. 話すことについて

人に話すことは、とても大事なセルフケアです!

- ①カタルシス効果・・・モヤモヤした気持ちを離す/放す  
→「こころの荷物が軽くなってスッキリ」
- ②安心感・・・受け入れられる、理解される、共感される  
→「自分は1人じゃないんだ」「自分はここにいていいんだ」
- ③新たな発見、気づき・・・違う視点で悩みと付き合っている  
→「こういう風にやっぺいこう」「こんな風に捉えたらいいんだ」



- ・ただ話すだけでは、こうした効果は得られません。
- ・「誰に」話すか、「どんな風に」聞いてくれるかが重要です。
- ・学生の間に、信頼できる人に安心して自分のことを人に話すということをたくさん体験して下さい!

【相談窓口(九州工業大学 保健センターカウンセリング室)】

～カウンセリング Web 予約のご案内～

<https://hoken.jimu.kyutech.ac.jp/yoyaku/>

※現在、原則遠隔相談(Zoom・電話)となっています。



また、何か困ったことがあればメールや電話などでも連絡可能です。

【戸畑】Tel : 093-884-3065 E-mail : [hok-hoken@jimu.kyutech.ac.jp](mailto:hok-hoken@jimu.kyutech.ac.jp)

【飯塚】Tel : 0948-29-7513 E-mail : [hok-jhohoken@jimu.kyutech.ac.jp](mailto:hok-jhohoken@jimu.kyutech.ac.jp)

【若松】Tel : 093-695-6017 E-mail : [hok-sehoken@jimu.kyutech.ac.jp](mailto:hok-sehoken@jimu.kyutech.ac.jp)

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	菊池・李	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	—	菊池

カウンセリング実施数

	戸畑	飯塚	若松	計
3月	74	57	29	160
4月	68	75	31	174

#### 編集後記

先日とある学会に参加し、丸々3日間オンラインで講義や研修を受ける機会がありました。

最近では普段のカウンセリングでも Zoom を使用することが多いので、1日ずっとPCの前というのは日頃体験しているのですが、画面上の相手と交流しながら過ごす時間と、講義を受ける時間とでは、時間は同じでも終わった後の疲労感が全然違いますね。オンライン授業を受けている学生の皆さんは毎日こんな感じなんだ、これはしんどいな、これに加えて課題や研究って・・・と少しだけ皆さんの体験を実感出来たように思います。本当に本当に、毎日お疲れ様です。(Y)