

# カウンセリング室だより



カウンセラーのひとり言

「今どんな気持ち？」

カウンセラー 山口 駿範

私達カウンセラーは、相手の方が今どんな気持ちで話してくれているんだろうと思いを巡らせながら話を聴いています。話に来てくれている方の気持ちや感じ方を大切にしたいので、よく「今どんな気持ち？」とか、「今どんなことを感じてる？」などと尋ねることが多いです。よく考えてみると、私達は普段から「〇〇に行って□□をした」などと、出来事や状況を話すことはあっても、その時の気持ちや、今その場で感じていることを話すことはそんなに多くはないかなあとと思います。なので、特に初めて話に来てくれた人や、カウンセリングを始めて間もない人などは、そういった質問をすると、きょとんとして目が点になっちゃう人も少なくありません。でも、カウンセリングを続けていくと、ほとんどの人がだんだんと自分の気持ちを話せるようになっていきます。自分の気持ちを話すためには、自分の気持ちに目を向けて、感じとることが必要です。そうしたプロセスがこころを整えるための第一歩になりますし、カウンセリングでお手伝い出来ることの1つです。

日常生活では、自分の気持ちに嘘をついたり、蓋をしたりすることってありませんか？本当は嫌だけど、断れずに引き受けることなど、あるあるなんじゃないかなと思います。もちろん、日常生活を送る上で、全ての物事に対して自分の気持ちに正直に行動するのは難しいですよ。ただ、自分の気持ちと行動が一致していないことに無自覚なことが続くと、だんだんと自分の気持ちがわからなくなってくることもあるんです。すると、自分が無理や我慢をしていることもわからなくなってしまい、いつの間にかこころやからだに消耗されていってしまいます。そうした状況に陥ることを防ぐためにも、日頃から今の自分の気持ちに気付いておくことが大事なんです。ただ、自分の気持ちと向き合っていくことは、時にしんどい作業になります。そういう時は、安心して自分の気持ちを話せる人に話をしてみましょう。

自分の気持ちがわからない人。歯を食いしばりながら我慢ばかりしている人。自分の気持ちを自分で否定している人。自分の気持ちのままに動いている人。自分の気持ちを話そうとする何故か涙が出てくる人。皆色々な形で自分の気持ちと付き合っていると思います。

ここまで読まれてみて、自分のことを言われてるんじゃないかな？とドキッとした人や、日々モヤモヤしながら過ごしている人、自分の気持ちを自分で労ってあげられるように、カウンセリングを利用してみませんか？

特集！  
メンタルヘルス

# 心地よい睡眠で健康に過ごそう！

「睡眠」は心身の健康と直結しています。心身の不調のほとんどに睡眠の問題が潜んでいるのです。健康に大学生活を過ごすためにも、この機会に自分の睡眠を見直してみませんか？

## 睡眠に問題があると・・・

- ・気分は沈みやすくなり、不安感が高まりやすくなる
- ・集中力・意欲の低下や、倦怠感などが出現
- ・肥満や高血圧など生活習慣病のリスクが高まる
- ・免疫機能が低下し、病気にかかりやすくなる etc...

この他にも色々なことに睡眠は関係してるんだよ



## 代表的な睡眠の問題のタイプ

寝つきが悪い

早く目が覚める

眠りすぎてしまう

途中で目が覚める

日中の強い眠気

## 眠りの質を高めるための8つのコツ

### ①規則的な睡眠リズムを適度を守る

起床時間を固定してみましょう！

### ②眠りを妨げるものを避ける

就寝前のカフェインやデジタル機器の使用を控えてみましょう！

### ③眠る前にはリラックス

就寝前1時間～30分を、“リラックスタイム”にしてみましょう！

### ④睡眠環境を整える工夫

温度や湿度、明るさ、寝具など、快適な睡眠環境を作りましょう！

### ⑤光の活用

朝はカーテンを開けて日光を浴びてみましょう！

### ⑥規則正しい食事を心掛ける

規則正しい食事で、代謝リズムを整えてみましょう！

### ⑦適度な運動習慣をつくる

適度に身体も疲労させて、脳疲労とのバランスをとりましょう！

### ⑧昼寝をするなら30分以内

15時までに30分以内の昼寝をとってみましょう！

## 自分の睡眠をチェックしてみよう！

1	寝床についてから実際に眠るまで、時間がかかりましたか	0	いつも寝つきは良い
		1	いつもより少し時間がかかった
		2	いつもよりかなり時間がかかった
		3	いつもより非常に時間がかかった、あるいは全く眠れなかった
2	夜間、睡眠の途中で目が覚めましたか？	0	問題になるほどのことはなかった
		1	少し困ることがある
		2	かなり困っている
		3	深刻な状態、あるいは、全く眠れなかった
3	希望する起床時刻より早く目覚め、それ以降眠れないことはありましたか？	0	そのようなことはなかった
		1	少し早かった
		2	かなり早かった
		3	非常に早かった、あるいは全く眠れなかった
4	夜の眠りや昼寝も合わせて、トータルな睡眠時間は足りていましたか？	0	十分である
		1	少し足りない
		2	かなり足りない
		3	全く足りない、あるいは全く眠れなかった
5	全体的な睡眠の質についてどう感じていますか？	0	満足している
		1	少し不満である
		2	かなり不満である
		3	日所に不満である、あるいは全く眠れなかった
6	日中の気分はいかがでしたか？	0	いつもどおり
		1	少し減入った
		2	かなり減入った
		3	非常に減入った
7	日中の身体的および精神的な活動の状態はいかがでしたか？	0	いつもどおり
		1	少し低下した
		2	かなり低下した
		3	非常に低下した
8	日中の眠気はありましたか？	0	全くなかった
		1	すこしあった
		2	かなりあった
		3	激しかった

合計 点	A群【1～3点】	まずまずの睡眠が続いています
	B群【4～5点】	不眠症の疑いがあります
	C群【6点以上】	不眠症の可能性が高いです

気になることがあれば、保健センターに相談に来てね！



## 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X(旧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
9月	29	60	13	102
2023年度	320	680	94	1094



### 編集後記

朝夕は肌寒くなってきて、過ごしやすい季節になってきましたね。雲一つない秋晴れの日は仕事を休んでどこかに出かけたい・・・と溢れ出す気持ちを「次の休みに出かけようね」となだめながら、観念して出勤する日々が続いている今日この頃です。(Y)