

# カウンセリング室だより

カウンセラーのひとり言

「新生活への期待と不安」

カウンセラー 山田 葉

あっという間に3月がやってきました。卒業される学生さんは、春からの新生活の準備や同級生たちとの別れなど、忙しい時期かと思います。どんな部屋に住もう、休みの日には何をしよう、初任給で何を買おう…など、考えるとワクワクしますね。一方で、毎日早起きできるかな、ちゃんと仕事をこなせるだろうか…など、不安に感じることもあるかと思います。大学院に進学される方も、より深い研究ができる楽しみと同時に、研究生活への不安も感じているのではないのでしょうか。また、在学生の皆さんの中には、部活やサークルの勧誘に張り切っている人や、ファッションやメイクを先輩らしくシフトチェンジしていく人もいれば、新年度からの修学面や就活に不安を感じている人もいるかもしれません。

新生活が始まる時、環境が変わるときは、誰しも期待と不安の両方を感じます。ですが、期待と不安のバランスは人それぞれ異なるものです。不安がほどよい緊張感に繋がればよいのですが、過度な不安が長引くと、心身に不調をきたすこともあります。今回は、不安な気持ちが大きくなってきた時に役に立つかもしれない「フレーム効果」をご紹介します。

フレーム効果とは、同じ内容の情報でも提示の仕方や表現（フレーム）によって、判断や選択が大きく変わる現象のことです。例えば、コップに水が半分入っているのを見て、「まだ半分もある（安心）」と思う人もいれば、「もう半分しかない（不安）」と感じる人もいます。このように、同じ状況でも視点（フレーム）を変えるだけで、感じ方が大きく変わります。よく耳にする「90%の人が効果を実感しています！」というフレーズも、フレーム効果を活用した宣伝です。

環境の変化に不安を感じるのは当然のことですが、時にはポジティブな側面にも目を向けてみてください。例えば、「毎日早起きできるかな」という不安は、「強制的に生活リズムが整えられてラッキー」と捉えることもできます。また、「ちゃんと仕事をこなせるだろうか」という不安は、「知識やスキルを伸ばすチャンス」と前向きに捉えることもできます。とはいえ、自分のこととなると、なかなかポジティブに考えにくいこともあるかと思います。そんなときは、「友達に同じ悩みを相談されたら、どんなアドバイスをするだろう？」と考えを置き換えてみると、少し考えやすくなるかもしれません。フレーム効果をうまく活用して、不安を少しでも軽減し、安心して新生活を楽しんでいただけたらと思います。

# リラクゼーションで心穏やかに

新生活に向けて、不安になったり緊張したりすることもあるかもしれません。心の状態と身体の緊張／リラックス度合いはリンクしていて、不安や緊張が強い時は身体にも力が入っています。反対に、心が穏やかでリラックスしている時は、身体もゆったりリラックスしています。

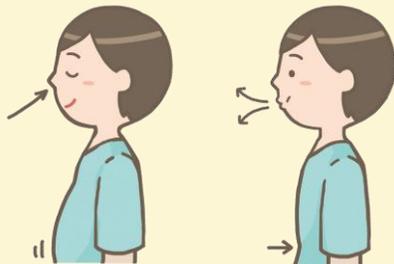
つまり、身体の緊張を不安や緊張を落ち着かせるためには、思考や心にアプローチするよりも、身体からアプローチする方が簡単に実践できます。今回は、椅子に座ってできる2つのリラクゼーションをご紹介します。

## 10秒呼吸法

- ①背もたれに寄りかかり、ゆったり座る。足の裏は床につける。
- ②両手をお腹に重ねて当て、「1・2・3」で鼻から息を吸い込む。
- ③「4」で軽く息を止め、  
「5・6・7・8・9・10」でゆっくり口から息を吐き出す。
- ④軽く目を閉じて、①～③を繰り返す。  
吸う時はお腹を膨らませ、吐く時はお腹をへこませるよう意識する。

## 消去動作

- ①目を閉じながら徐々に自然な呼吸に戻し、手をグーパーする。
- ②腕を曲げたり伸ばしたりして、肘の屈伸をする。
- ③背もたれから体を起こし、  
伸びをしてから脱力し、目を開く。



## 筋弛緩法

- ①背もたれからこぶし1個分くらい背中を離し、少し浅めに座る。  
背筋を伸ばし、両腕は力を抜いて横にたらす。
- ②肩以外は力を入れないよう注意して、耳につくくらい肩をあげる。
- ③ストンと肩の力を抜く。すぐに動かず、肩の感覚の違いを感じてみる。
- ④背中まっすぐのままをキープして、②～③を繰り返す。

# 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♪

■カウンセリング室だよりへのご意見をお聞かせください  
今後の「カウンセリング室だより」をより良いものにするため、アンケートにご協力ください。  
皆さんのご感想をお待ちしています。

<https://forms.office.com/r/4rGn9WxYSr>



	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
2月	46	96	18	160
2024年度	699	1098	261	2058



## 編集後記

次年度から、カウンセリング室だよりは授業期間中の発行に変更します(4～7月、10～1月)。夏休みと春休みはお休みしますが、引き続き大学生活に役立つ情報をお届けします。来年度もどうぞよろしくお願いいたします！(Y.Y)