



カウンセリング室だより



カウンセラーのひとり言

「なぜかテスト前に部屋の片づけを始めてしまうあなたへ」

水内 良子

もうすぐ12月、3Qのテスト期間ですね。

テスト期間って、なぜか急に部屋を片づけたくなるし、これまで全然手を付けないままほったらかしにしていた本を突然読み始めてしまったりしますよね。「今日は時間もたっぷりあるし、勉強がたくさんできるはずだったのに、部屋はきれいになったけど、本はとっても面白かったけど、勉強は全く進まずに自己嫌悪…」。“現実逃避”というあるあるな心理現象です。そんな時、大切なのは、自分を責めるんじゃなくて、「あ、脳がストレスを感じてるサインだな」とラベリングしてあげることです。それだけでも不安や自己嫌悪が少し和らきます。

勉強における最大の壁は、「始めるまで」にあります。机に向かうという最初の一步さえ踏み出せば、物事は意外とスムーズに進むものです。勉強法でおすすめなのは、25分集中+5分休憩の「ポモドーロ・テクニック」※¹。膨大なテスト範囲を前にしても、「25分だけこのページ!」と区切ると、脳が「まあそれくらいならやるか」と取り組みやすくなります。最初の一步が一番しんどいけれど、「作業興奮」といって、やり始めてしまえばエンジンがかかりやすくなるとされています※²。最近は、ポモドーロタイマー付きの勉強用 Youtube 動画もたくさん出ています。少しでもいいから、毎日、“まず取りかかってみる”ことが大切です。

テスト勉強を延ばし延ばしにしたあげくの“一夜漬け・徹夜”はコスパが悪い勉強法です。記憶は寝ているあいだに整理・定着されるので、試験前こそ短くても睡眠をとるほうが点数につながりやすいとされています。特に、複雑な計算式などが求められる工学系の試験では、「あと1ページやるより、今日は寝る勇氣」を持てた人が、試験本番で計算ミスをせず、しっかり結果を出せるのではないのでしょうか。

テストになると緊張と不安で、頭が真っ白になったり、ミスが増えがちになる人は、不安なこと、心配なことを紙にどんどん書き出していくと良いそうです。テスト中に感じる不安や心配といったネガティブな感情は、私たちの脳の認知資源である「ワーキングメモリ」の容量を一時的に減少させてしまうということがわかっています※³。ちょっとでもできたことがあれば「えらい、自分!」と積極的に自分をねぎらい、ポジティブな心持ちに持っていくことも、重要なテスト対策だと思います。

※1 ポモドーロ・テクニック：世界が実践する時間管理術はこうして生まれた<https://www.newsweekjapan.jp/stories/carrier/2019/03/post-11867.php>

※2 島津貞一・(1985). 内田・クレペリン精神検査の課題, 東海女子大学紀要.

※3 則武 良英・湯澤 正通 (2018). テスト不安とワーキングメモリの関係及び筆記を用いた介入に関する研究動向. 広島大学大学院教育学研究科紀要, 第三部, 第 67 号.

トラウマ ～こころの傷～ について

No.4 トラウマとの向き合い方

これまで、私たちの生活の身近なところに存在するこころの傷（スモール・トラウマ）と、その影響について紹介してきました（[Vol.62](#)、[Vol.63](#)、[Vol.64](#)）。こころの傷つきから回復するために、まず「気付くこと（＝トラウマのめがねをかける）」が必要です。では、こころの傷に気づいた後、こういった対応が必要になるのでしょうか。3つの視点から紹介します。

1. 安心・安全を確保する

こころの傷を抱えてしまうと、安心・安全を感じにくくなってしまいます。「安全な環境だとわかっていても、安心できない」「安心っていうことがよくわからない」など、よく聞かれます。心が落ち着く場所・人・時間を確保することが回復の土台になります。「今自分は安全だ/ホッと安心出来ている」と感じられる経験を少しずつ積み重ねることが、回復の第一歩です。

2. 身体（主に自律神経）を整える

安心・安全を感じられるためには身体が整っていることがとても大切です。具体的には睡眠、栄養、運動などです。「睡眠は大事」など、当たり前のことすぎて、もっと具体的に専門的な助言がほしいという声も聞かれるかもしれませんが、どんなに専門的な方法があったとしても、こころが元気になるためにはまずは身体を整えていくことが必要なのです。

以下、自律神経を整えるための行動例です。他にもたくさんあるので、自分に合った方法を探して、取り組んでみましょう。

- ・深くゆっくりした呼吸をする
- ・姿勢を整える
- ・温かい飲み物を飲む
- ・ゆっくりお風呂に浸かる
- ・ストレッチやヨガをする
- ・よく噛んで食べる
- ・お腹をあたためる
- ・落ち着く香りを嗅ぐ
- ・手触りの良いものを触る
- ・自然の音を聴く
- ・朝、太陽光を10分浴びる
- ・その場で軽く足踏みする etc...

3. 影響を受けている考え方・感じ方・人間関係と向き合う

「ちょっとしたミスでも全部ダメだと感じる」「自分より他人を優先してしまう」「小さなことでも必要以上に不安や緊張を感じる」「相手の機嫌や顔色を過剰に気にしてしまう」「距離が近づくことが不安」などなど、こころの傷によって日常生活の様々な場面で影響が生じてしまいます。まずは「影響を受けていることに気づく」こと、そして事実と解釈を分ける練習をしたり、安心できる関係性の中で境界線を意識する練習をしたりと、影響を小さくしていくための取り組みが必要になります。

4. 必要に応じて専門的な相談窓口を利用する

上記1～3については、自分一人で取り組むことも出来ます。しかし、必要に応じてカウンセリングなどを利用することで、より安全に進められます。また、他者に相談すること自体が回復に向かっていくための重要な要素となります。

みきいちろう（2023）発達性トラウマ「生きづらさ」の正体、ディスカヴァー・トゥエンティワン。

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
10月	87	99	22	208
2025年度	450	541	137	1128

編集後記

こころの傷についてまとめてきましたが、日々の中で気づかないうちに抱えていた緊張や負担を見つめ直すきっかけになれば嬉しく思います。小さな取り組みでも、積み重ねることで心と身体は確かに変わっていきます。無理のない範囲で、自分に合う方法をゆっくり試してみてくださいね。誰かに届いていますように（Y）

