

# カウンセリング室だより



## カウンセラーのひとり言

## 「みんなのストレス発散法」

カウンセラー 水内良子

6月になると毎年、「今年も6月を無事乗り切るぞ」と気合を入れなおしています。精神的にも身体的にもしんどくなる人が多い月です。普段からストレス発散を上手く出来ているかどうか、しんどくなった時にスムーズに乗り越えられるかどうかに関わってきます。みなさんは、普段からストレス発散が上手にできていますか？しんどくなった時に、「よし、気分転換にアレをしてみよう！」と思いつくものがいくつかあるでしょうか？

昨年度、情報工学部にて安全衛生コーディネーター（安全衛生活動や健康づくりを牽引する役割を担う、学内資格です。今後、戸畑キャンパスや若松キャンパスにも導入予定です。）の学生さん達にストレス・マネジメントの研修を行いました。研修に参加した学生さん達のストレス発散法をご紹介します。

みんなのストレス発散法、第1位は「寝る」でした。参加者の8割が「寝る」をストレス発散法として挙げていました。「寝る」ことで身体も心も休まり、ぐっすり眠れた後は、たまったストレスもリセットされます。一方、ストレスがたまりすぎると、「寝る」ことが難しくなることがあります。寝ようと思うのに寝付けず、寝ても熟睡できず、すぐに目が覚めてしまう、睡眠リズムが安定しない、といった状態になると、心身の疲れが取れないままストレスや身体疲労が蓄積していき、悪循環が始まります。こうなった場合は、なかなか自分だけではコントロール出来ないの、早めにカウンセリング室に相談に来てくださいね。

第2位は「運動」でした。散歩、ランニング、筋トレ、サイクリング、山登り、好きなスポーツなど日常生活に運動を取り入れている学生さんが多くいました。普段、運動が苦手な人も、歩くだけでも立派な運動です。ずっと家の中で同じ姿勢でいると、特に若い人はエネルギーが発散出来ず、訳もなくイライラしたり、モヤモヤしたり、ネガティブなことばかり考えてしまうようになります。身体を動かすことで、気分も切り替わります。Youtubeでお気に入りのエクササイズ動画を見ながら運動するという学生さんの話もよく聞きます。自分がやりやすい運動の仕方を見つけてみてください。

その他にもたくさんのストレス発散方法を挙げてもらいました。ストレス発散の方法はなるべくたくさん持っていることが大切と言われています。他の人たちの方法を真似してみたり、日常的に「自分にはどんなストレス発散法が合っているかな？」と意識的に探してみてください。

（安全衛生コーディネーターの皆さんが挙げて下さったストレス発散法は、[こちら（カウンセリング室だより Vol.19）](#)に詳しく記載していますので、ご覧下さい！）

カウンセラーのスケジュール

	月	火	水	木	金
戸畑	菊池・李	水内・李	李	菊池・李	菊池・水内
飯塚	水内・山口（午後）	菊池・山口	水内・山口	水内・山口	山口
若松	山口（午前）	—	菊池	李（オンライン）	李

カウンセリング実施数

	戸畑	飯塚	若松	計
4月	83	119	18	220
5月	72	156	12	240



# 自分も相手も大事にする話し方

～アサーションについて学ぼう①～

## ✔ こんなことはありませんか？

自分の気持ちを伝えるのが苦手



うまく断れない…

人に強く言いすぎちゃう…

## ✔ アサーションって？

英語での本来の意味は「自己主張」ですが、「さわやかな自己表現」という訳が使われます。「自分の気持ちや考えを率直に伝えること」も、「相手を不快にさせないこと（相手に配慮すること）」も、どちらも大事にするためのコミュニケーションスキルのことです。アサーティブな表現が出来るようになると、コミュニケーション上のストレスが軽減され、円滑な人間関係が築きやすくなると言われています。

## ✔ アサーションの4つのタイプ

まずは自分の伝え方の癖を知りましょう。伝え方は大きく分けて4タイプあります。状況や相手によっても変わりますが、自分の伝え方はどのタイプが多いですか？



アグレッシブ

- ・自分はOK、相手はNot OK
- ・思ったことをはっきり主張
- ・威圧的、一方的、感情的
- ・理詰め
- etc...



パッシブ

- ・自分はNot OK、相手はOK
- ・なかなか意見が言えない
- ・頼まれるとNoと言えない
- ・我慢、すぐ謝る
- etc...



パッシブアグレッシブ

- ・自分も相手もNot OK
- ・遠まわして回りくどい
- ・嫌味な態度
- ・陰口、裏工作。
- etc...



アサーティブ

- ・自分も相手もOK
- ・誠実・率直・対等・自己責任
- ・自分の気持ちを伝えられる
- ・相手の気持ちも受け止める
- etc...

# カウンセラーからのお知らせ

【カウンセリングWeb予約】

[こちら](#)か、QRコードから！



【心理テストのご案内】

自分を再発見して、人間関係や勉強、就活に活かしてみませんか？

詳しくは[こちら](#)から

カウンセリング室公式 Twitter

@Kyutech\_CP

こころの健康やカウンセリングに関することをつぶやいています！  
登録はこちらから →



【カウンセリング室だより】

毎月1回発行しています(〜)

バックナンバーも読めるよ！



## 編集後記

アサーション、巷でよく聞く言葉になってきましたが、アサーティブなコミュニケーションを行おうとしても、実際はなかなか難しいですね。アサーティブ以外の3つのタイプがダメというわけではないのですが、自分や相手がストレスを感じやすいパターンではあるので、意識しやすいところから取り組んでいけるといいのかなと思います。あくまでも「スキル」ですので、修得可能なものであるところがいいなあとと思います。次号以降、一緒に勉強していきましょう！(Y)