R7年5月　Vol.61

カウンセリング室だより

カウンセラーのひとり言

「研究室の悩みを問い直す」

水内良子

カウンセリングに寄せられる相談の中でも、研究室に関する相談事は多く、「研究がうまくいかない」「指導教員と合わない」、「研究室の人間関係に疲れた」など様々な悩みが聞かれます。こうした悩みを問題として扱うだけでなく、“自分にとって意味のある経験”として捉え直す視点を持てるようになることも大切だと感じています。

否定的な出来事を前向きに捉え直す心理学的手法に、リフレーミング（reframing）というものがあります。Re（再び）・Framing（枠づけをする）という言葉の通り、物事の捉え方や意味づけを変えることです。捉え方を変えることで、問題と思っていたことが成長や気づきの機会となることがあります。

例えば、「コアタイムがあるのがしんどい」という悩みごとは、「１７時になれば帰ることができる。その時間だけがんばろう！生活にメリハリがつく。」とリフレーミングできます。また、「先生から具体的な指示がなくて困っている」という悩みは、「先生に教えてもらうだけじゃなくて、自分も積極的に考えて、成長するチャンス！自分は先生と対等に研究に取り組もうとしているんだ。」とリフレーミングできます。「先生にできていないと指摘されて辛い」という悩みは、「先生は自分にもっとできると期待してくれている。自分はもっと伸びしろがあるんだ！」とリフレーミングできます。これらのリフレーミングは、実際に学生さんたちがグループワークで披露してくれたリフレーミングです。

大学教育の最終段階である「研究室」では、これまでの学生生活とは異なる経験の場となります。研究という未知の問に取り組む活動は、常に分からなさや迷い、停滞を内在するため、思うように進まないジレンマや不安がつきものです。うまくいかないことだらけでうんざりすることもあるかと思いますが、うまくいかない経験からも、たくさんのことを学んでいます。

行き詰ったときには、カウンセリング室を利用してみてください。一緒に状況を整理したり、リフレーミングして、今のつらい状況をプラスに変えていきましょう。

「中学生・高校生・大学生のための自己理解ワーク」丹治光浩　ナカニシヤ出版

特集：自分に優しくする方法

GWも終わり、疲れがたまってきたところではないかと思います。今回は、自分に優しくする方法をいくつかご紹介します。明日も元気でいるために、毎日頑張る自分をぜひ労ってあげてください。

■ 友だちにしてあげるように、自分にもする

通常私たちは、周囲の人に対してよりも自分に対しての方が厳しく、自分の欠点を見つけて批判します。
もし友だちが自分のことをきつく批判していたら、なんと声をかけるか考えてみましょう。

心配する
慰めようとする

やさしい言葉をかける
元気づけようとする

■ やり遂げたことを褒める

良い結果を出したいと思うのは当然のことです。しかし、良い結果の基準を高くし過ぎると、難しい状況に追い込まれがちです。
結果ではなく、自分がやり遂げたことに目を向けてみましょう。

・人と比べるのをやめる

・常に1番ではいられない
自分の強みに注目して、手がけたことは何でも一番になりたいと思うのは避けましょう。

・「べき思考」を避ける
「～すべき」というとき、裏を返すと、自分が既にしたことを「正しくない、十分じゃない」と批判していることも多いです。
それまでにやり遂げたことをしっかり認めてみましょう。

・成功ではなく、努力を誉める
結果に注目すると、まだやり遂げていないことに気づくことがあります。結果ではなく、その努力に注目してみましょう。

ポール・スタラード　2020　「若者のための認知行動療法ワークブック」　金剛出版

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♪

■ 感想を聞かせてください

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	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
3月	35	45	20	100
4月	87	70	18	175

編集後記

今年のGWは少し短めでしたが、皆さんゆっくり過ごせましたか？少しずつ梅雨の気配もしてきましたが、しっかりごはんを食べて体調に気を付けましょう！（Y.Y）