



# カウンセリング室だより



## カウンセラーのひとり言

「カウンセリングって受けるもの？」

山口 駿範

初めてカウンセリングに来た学生さんに、「今日はこういったことで？」と尋ねると、「カウンセリング受けてきなさいと言われて…」と、少し戸惑った表情で答えてくれること、結構多いです。“そうかそうか、よくわからないところに勇気を出してきてくれたなあ”なんて思うわけですが、一方で私はある言葉にずっと引っかかりを感じています。カウンセリングって、「受ける」ものなのでしょうか？

「与える人と与えられる人」「解決する側と解決される側」「行けば何かが施される場所」。「受ける」という言葉から、私はついそんなイメージを連想してしまいます。“いやいや、それは専門家としての責任を引き受けないための詭弁なんじゃない？”“そんなこと言っていないで潔く求められていることを引き受けなさいよ”…心の声がツッコミを入れてきますが、それでも私は批判覚悟で言ってみようと思うのです。「カウンセリングを“受ける”だけでなく、“利用する”という感覚で使ってほしい」と。

実際、私達カウンセラーの世界でも、これまでカウンセリングを利用される方のことを「クライアント（来談者）」と表現することが多かったのですが（「患者」ではないということもポイントです）、最近では「ユーザー」という表現も少しずつ使われ始めています※1。

もちろん、こころが非常事態に陥っていると「利用しよう」なんて前向きなエネルギーが湧かない時だってあります。そういう時は是非、自分一人で抱え込まず、「受ける」モードに切り替えて、カウンセラーにこころの重荷を預けてくれたって大丈夫です。大事なことはどちらのモードでも、カウンセリングの主導権を握っているのは自分だという感覚なんじゃないかと考えています。

では、カウンセリングで主導権を握るということはどういうことなのでしょうか。そのヒントが「利用する」という意識ではないかと思っています。残念ながら、カウンセラーには人の悩みを解決するという魔法は使えません。でも、例えば「生活リズムを整えたいけど、心理学的なコツってあるのかな。ちょっと聞いてみよう」とか、「なんだかよくわからないけど、こころがモヤモヤするな。とりあえずカウンセラーに吐き出して、何か整理出来たらいいな」とか、曖昧な内容でも大丈夫です。何かしらの目的を自分なりに持って利用することが、主導権を握るという感覚につながるのではないのでしょうか。AIや検索エンジンを利用する時と同じような感覚に近いかもしれません。

細かいことに拘りすぎてるかもしれないですが、たかが言葉、されど言葉です。カウンセリングを「受ける」から「利用する」と言い換えてみるだけで、「利用する」という意識に向かう第一歩になるんじゃないかと…と、最近そんなことを考えています。

早いもので2025年も終わりですね。是非、自分のために年末年始のお休み期間を「利用」してみてください。よいお年を。

※1 東畑開人（2025）：カウンセリングとは何か 変化すること、講談社。

# 冬休みの利用の仕方を考えてみよう

長期休暇期間前後では、「せっかくの休みなのに何をしたいかわからない」「結局だらだらしてしまっただ」と言っただの声が聞かれることも少なくありません。  
まとまった時間を「自分のために利用する」ポイントをいくつか紹介します！

## 1. 「やりたいこと」を分解する：スモールステップ

「勉強を頑張る！」「大掃除をする！」など、大きな目標を立てがちじゃないでしょうか？  
大きな目標は達成できるとその分達成感も大きいかもしれませんが、達成できなかった時が「自分はダメだ…」と無力感が生じやすくなってしまいます。  
目標設定のコツは、出来るだけ小さな目標と小さな達成感を積み重ねていくことです。

(例) 「1時間勉強する」 → 「机に座って参考書を開く」  
「大掃除する」 → 「掃除用具を出す」「引き出しを1段だけ整理する」

## 2. 「快」と「達成」のバランスをとる：行動活性化理論

「だらだらしすぎて罪悪感が…」というのはまとまった休みに生じるあるあるではないでしょうか。そういう時は「快」に偏りすぎているのが要因です。逆に「達成」ばかりでも疲弊します。  
行動活性化療法という技法があるのですが、気分の落ち込みの予防や活力を維持するためには、「快」と「達成」のバランスをとることが重要だと考えられています。  
・快活動・・・純粋に楽しいと思えたり、リラックスできる活動。  
(例) 「推し」のコンテンツを楽しむ、好きな物を食べる、ゆっくりお風呂に浸かる etc...  
・達成活動・・・達成感が得られる活動。(※スモールステップで積み重ねましょう)  
(例) 筋トレ(スクワット5回)する、英語の勉強(単語を2つ覚える) etc...  
※快活動と達成活動は、どちらも自分が大切にしている「価値」に沿った内容が望ましいです。  
※下記のような行動リストを作ってみるのもお勧めです。

行動	快活動(楽しさ・リラックス)	達成活動
(例)朝の散歩	★★★(★は感じられそうな目安)	★★
(例)課題を30分やる	★	★★★★

## 3. 積極的休息(アクティブレスト)のすすめ

疲れを感じている時ほど、心身の回復を目的として意識的に行うリラクゼーションや活動を取り入れることを「積極的休息」といいます。あえて体を軽く動かしたり、五感を刺激したりすることで、血流促進や自律神経の調整などの効果があり、疲労が抜けやすくなりますよ。  
(例) 散歩、ジョギング、ストレッチ、マインドフルネス、森林浴 etc...

# 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
11月	73	82	15	170
2025年度	523	623	152	1298



## 編集後記

今年の冬は例年より暖かく過ごしやすいですが、年末年始はそれなりに気温が下がりますね。卒業予定の皆さんは研究で冬休みどころじゃないかもしれません。気温の変化も大きいので、どうか体調にお気をつけながら、無理のない形でラストスパートの時期を乗り切ってくださいね。来年もよろしくお願いします。(Y)