

カウンセリング室だより



カウンセラーのひとり言

『不安』な気持ちとの付き合い方：『マインドフルネス』

カウンセラー 李 健實

秋晴れが続いていて、どこかに遊びに行きたくなる時期ですが、修論や卒論のプレッシャーが感じられる時期でもありますね。学業やサークル活動等、学校生活にもだいぶ慣れているかなと思いますが、一方、様々なストレスやプレッシャーなどから不安を感じる時もあるかなと想像します。人は過去の嫌な事や自分の過ちを思い出したり、或いは未来に対して悪いことを想定したり、現実と離れた空想をしたりすることから、不安という気持ちがより大きくなるそうです。つまり、我々の意識が「いま、ここ」におらずに「過去」・「未来」・「空想の世界」にいと、不安になりやすいです。脳科学では、何らかの刺激によってノルアドレナリンというホルモンが分泌されることが「不安」という感情だといいますが、このような感情は数分から数十分程度で自然に治まるものだそうです。

不安な気持ちを平穏にさせる方法として、意識を「今、ここにいる自分」に引き戻すことができると、「不安」という大きな波も穏やかな海のようにすることができます。このように、“今ここでの経験に、評価や判断を加えることなく能動的に注意を向けること”を『マインドフルネス』といいます。マインドフルネスという心の平穏状態になる方法は色々ありますが、今日は簡単にできるマインドフルネス瞑想を紹介します。マインドフルネス瞑想を続けると、不安や憂うつな気分の低減、集中力向上、免疫力や睡眠の質の改善等の効果があると知られています。マインドフルネスを使って鍛えられた心は、人生で避けられない困難に遭遇しても、冷静に安定した状態でいられるようになると思います。心の筋トレとして試してみてください。（もっと知りたい方は、下記リンク先をのぞいてみてください。）

■より詳しい情報はこちら（音声ガイド有り）

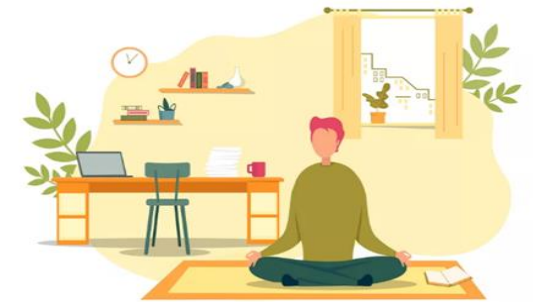
https://imacococare.net/mindfulness_1/

■やり方が分かる動画・音声ガイドのサイト

<https://csr.keio.ac.jp/instruction/>

マインドフルネス瞑想

- ① 静かな場所でゆったりした姿勢を取ります。椅子に座っている場合は、背筋を伸ばして座ります。
- ② いったんやっていることや考えなどを止めます。
- ③ ゆっくりと深呼吸をしながら、空気が体の中に入ったりする感覚に集中します。
- ④ 1分～5分程度続けます。
- ⑤ 終わったら少しずつ体を動かしながら日常に戻っていきます。



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
8月	51	103	17	171
9月	53	86	20	159



『誰かと繋がる』

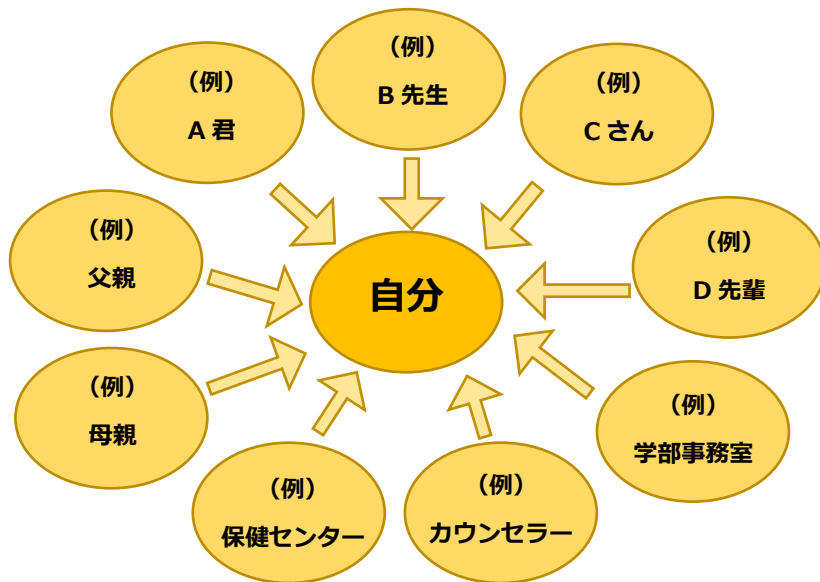
「上手に人に頼れるようになること」は心身の健康を守る上で大事な要素の 1 つです。

「人に助けを求められる人」は「人のことを助ける力を持っている人」です。

伊藤（2021）は、「誰かに頼ることだけじゃなく、『頼れる人を探す』『心の中で誰かを思い浮かべる』『人間じゃなくてもいいから誰かと一緒にいる』ということでも、それは心理学的には確かに『誰かとつながる』ことになる、ということです。少なくとも『心をひとりにしない』ということです」と述べています。日々生活していると、辛く苦しい時もあると思います。そういう時こそ、持ちつ持たれつ、支え合いながら、難局を生き抜いていきましょう！

【「私」のサポートネットワークを書き出してみよう！】

作成したネットワークは皆さんの資源です！「自分はひとりぼっちじゃない」「助けてくれる存在がいる」「自分は助けてもらうに値する」ことなどを感じてみましょう。



相談して満足のいく結果を得られなくとも、めげずに信頼出来る相談先を探していきましょう！必ず見つかります。そしてあなたの自身の「相談力」もレベルアップします。相談力がアップすることで、相談相手も見つかりやすくなりますよ。



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

対面での工大祭が無事開催されました。実行委員の皆さん、本当にお疲れ様でした。参加された皆さんも楽しめましたか？ 大学時代の思い出がまた一つ増えましたね！

皆さんとお話していると自分の大学時代をよく思い出します。

当時は深く悩んで辛かったことも、時間が経って思い返すと、違った側面から捉えられるようになっていっているもので、人間って不思議だなあと感じます。物思う秋ですね (Y)

