

カウンセリング室だより

カウンセラーのひとり言

「休み方がわからない」

山口 駿範

「最近ずっと課題に追われて、休みの日も全然休めてないんです」

「休みの日はどんな風に過ごしてるの？」

「えっと、何かしなきゃと思うんですけど、何も手がつかなくて。気付いたらスマホ触っていて、いつの間にか夕方になって。結局何もできなかったなって自己嫌悪になるんです…かと言って、したいこともないし、休み方がわからなくて…」

最近の相談場面では、「休み方」についての話題が増えているように感じます。何もしないことに不安を覚え、その不安を紛らわせるかのようにスマホの画面をスワイプしていたり、逆に予定を詰めすぎて疲れ切ってしまったたり、そんな休日を過ごされたことのある人は多いのではないのでしょうか。何かをしても何もしていなくても、気持ちが落ち着かない。休んだはずなのに、1日の終わりには疲労感が残っている。そういう時は、「有意義さ」や「生産性」などを求めて、日頃から頑張りすぎているサインかもしれません。

本来、休むこととは緊張や義務から解放されることではないでしょうか。でも私達は休みの時間まで「何か意味のあることをしなければ…」と考えてしまいがちです。「やりたいから」ではなく、「やらなければもったいない」になっているとしたら、心は休まるどころか、別の形の義務を背負うことになってしまいますよね。休むって難しい…

寝て過ごすもよし、運動するもよし、ゲームをするもよし。休日の終わりに、「今日は何も出来なかったな」と自分を責めそうになった時は、ぜひ「今日は昨日よりも少し元気になったかな？」と自分に問いかけてみてください。もし休み方がわからないと感じている場合は、「どんな風に過ごす自分が少し楽になるか」と考えてみてもいいかもしれません。

新年度が始まって2カ月ほど経ち、疲れも出やすい時期です。たまには、自分のこともスマホくらいこまめに充電してあげてくださいね。

視点を換えれば未来が変わる？

～「解決志向アプローチ」のススメ～ Vol.2

今回は解決志向アプローチの3つのルールを紹介しました。今回は日常生活ですぐに使える考え方のコツを紹介します。

ポイントは、自分への“問いかけ”を少し変えてみることです。

悩んだときに使える！

未来を想像して、今の一步を見つける 4ステップ

1 ミラクルクエスト もし少し良くなったら…？

質問の例

- ・「もし今の悩みがなくなったらどうなっていそう？」
- ・「周りの人は自分のどんなところを見て変わったと思う？」

ポイント

- ・理想の未来を具体的にイメージ。
- ・問題が解決した未来、ちょっとよくなった未来を想像してみる。

2 スケーリング 今の自分は、0～10でどのくらい？



質問の例

- ・「今の状態は10点中何点？」
- ・「その点数の理由は？（できていることは？）」

ポイント

- ・「できていないこと」ではなく、「できていること」に目を向ける。

4 +1点にするには？ あと少し良くなるために、何ができる？

質問の例

- ・「あと1点あげるために何ができそう？」
- ・「その行動ができるにはどんなことが必要？」

ポイント

- ・とにかく小さな一歩から、スモールステップで少しずつ。

3 例外探し 少しマシだったときは、どんなとき？

質問の例

- ・「少しマシだった時は？」
- ・「その時は何が違った？」
- ・「少しでもうまくいった時は何が役に立っている？」

ポイント

- ・いつもよりうまくいった時に潜んでいるヒントを見つける。

解決志向アプローチでは「なんでうまくいかないだろう」と考えるよりも、「どうすれば少し良くなるか？」ということを考えます。

うまくいっていない時ほど、できていないことばかりに目が向きがちです。

でも実はどんなに小さなことでも、できていることが既にあります。そのヒントを見つけることが、次の一歩に繋がります。

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】

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くためにも、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	山田	菊池・山口	山田	菊池	菊池・山田 (AM)
飯塚	菊池・山口 (PM)	山田	山口	山田・山口	山口
若松	山口 (AM)	—	菊池		山田 (PM)

カウンセリング実施数

	戸畑	飯塚	若松	計
4月	100	113	26	239
2026年度	100	113	26	239



編集後記

慌ただしく4月が過ぎていったと思ったら、あっという間日が昇る時間は長くなって、もう夏がやってきたかのような暑さですね。これだけ気温差が大きいと、知らず知らずのうちに身体にも負荷がかかっています。休むことについては色々な本が出ていますが、それだけ色々な人が休み方がわからなくなっているんだと感じます。ちなみに、『心療内科医が教える本当の休み方』（鈴木裕介 著）は、わかりやすくおすすめです。 (Y)