

カウンセリング室だより



カウンセラーのひとり言

「夏休みの終わりに」

カウンセラー 水内良子

今年の夏はとても暑かったですね。長いはずの夏休みも気づけば、あと少し。私も「夏休みは、アレしよう、コレしよう」と思っていたのに、「アレもコレもできなかった…」と、あっという間に時間が過ぎてしまうことの寂しさと、のんびりしすぎた自分への失望感で、秋の空気を感じるたびに心がズキンとしてしまいます。涼しくなって気候の上ではいい季節の秋ですが、一年の後半のスタートでもあり、学生の皆さんも、これから授業、卒論・修論に本腰を入れないといけない時期を前にして、「やだな～、夏休みがもっと続けばいいのにな～」と感じている人もいるでしょう。

“サザエさん症候群”とか“ブルーマンデー症候群”といった言葉もありますが（正式な病名・診断名ではありません）、多くの方が、休み明けの前に気分が落ち込んだり、不安になりやすい傾向があります。ずっと続く夏休みは現実にはなく、あるタイミングで現実に向き合い、やるべきことに向かうための準備をしないとけません。その切り替えが上手な人と苦手な人がいるようです。

夏休みモードから授業モードにうまく切り替えるには、少し前からの準備が必要だと感じます。生活リズムが夜型になっている人は、朝方に戻していきましょう。「朝早く起きるの、しんどいな」など、新学期が始まって嫌なことがまず頭に浮かぶかもしれませんが、ここは敢えて“新学期が始まって楽しみなこと”に目を向けてみてください。久しぶりに友だちに会えること、10月の最初に学祭があること、お気に入りの学食のメニュー、大学への行き帰りのお気に入りの寄り道ルート、授業や課題は大変だけど、それが終わった後の解放感やがんばった感。大学に関連することだけでなく、自分なりに気分が上がることやモノを上手に使って、気持ちを切り替えていきましょう。気持ちの切り替えが難しいときは、カウンセリングも利用してみてください。

私は、夏休みの終わりの楽しみに、「今年こそ、中秋の名月を愛でる」を設定してみました。今年は9月29日だそうです。晴れますように。

9月10日～16日は自殺予防週間でした

9月10日は「世界自殺予防デー」です。9月10日から1週間は、日本では「自殺予防週間」とされており、様々な取り組みが展開されました。

身近な人が悩んでいたら

家族や友人、パートナーなど、身近な人が悩んでいたら、声をかけて話を聴いてみてください。あなたが向き合い、話を聴いて、心配していることが相手に伝わると、救われた気持ちになるかもしれません。

声のかけ方

「私 (I)」を主語にして伝える「Iメッセージ」で伝えると、「私はあなたを心配しています」ということが伝わりやすく、相手も内容を受け止めやすくなります。

例：「(あなたが)悩んでいるのね。私で良ければ話を聴くよ」
→「最近の様子をみていると何か悩みがあるみたいで、(私が)心配になったんだ。私でよければ話を聴くよ」

話の聴き方

相手に積極的に関心を向けて、あたかも自分が体験するかのように共感的に受け止めるよう心がけてみてください。助けになりたくて、何かアドバイスを伝えたくなるのは当然ですが、まずは相手がどんな風に考えてどう感じているのか、丁寧に受け止めることに専念してください。

悩んだり、辛いと感じたら

自分自身が悩んだり、辛いと感じたら、ぜひ人に頼ってみてください。相談にハードルを感じる人は少なくありません。「相談したところで…:」と思う人もいるかと思いますが、相談にはこんなメリットがあります。

- ・自分の気持ちを受け止めてもらえると、気持ちが落ち着く
- ・自分の問題を整理できる
- ・相手の関係が深まる

以前のカウンセリング室だよりでも、助けて！と人に言える力=受援力について紹介していますので、ご覧ください。☞ [第1回](#) [第2回](#) [第3回](#)

参照：斎藤憲司・石垣琢磨・高野明（2020）. 大学生のストレスマネジメント 自助の力と援助の力. 有斐閣.

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♪

	月	火	水	木	金
戸畑	菊池・山田	菊池・水内	山田	菊池・山田	水内・山田
飯塚	水内・山口 (PM)	山口・山田	水内・山口	水内・山口	山口
若松	山口 (AM)	—	菊池	—	菊池

カウンセリング実施数				
	戸畑	飯塚	若松	計
8月	43	74	19	136
2023年度	289	608	81	978



編集後記

地元では、中秋の名月の夜、子どもたちが近所の家にお菓子をもらいに行くというハロウィンのような風習がありました。大学に入って周りの人と話す中で、一部地域だけのものだと知って、驚いたのを覚えています。大学でいろいろな地域の話聞けるのって面白いですよー。(Y.Y)