



カウンセリング室だより

カウンセラーのひとり言

「自分の気持ちを感じてみること」

カウンセラー 山口 駿範

日々の生活の中で、自分の気持ちをゆっくりと感じる時間はありますか？ カウンセリングでは、結構な頻度で「自分の気持ちがわからない…」という声が耳に入ります。大学でも、例えば進路を決める時期になると「自分が何をしたいかわからない」というような相談が増えてきますが、そうした状態も自分の気持ちがわからないということが背景の1つにありそうです。

そもそも、自分の気持ちがわからないってどういう状態なのでしょう。いつも周囲に気を遣って自分の気持ちを抑えつけてしまっていたり、共感性が強すぎて人の気持ちを感じ取り過ぎていたりすることで、自分の気持ちと他者の気持ちの境界線が曖昧になってしまっているのかもしれませんが。自分のキャパシティを超えるほどの心身のストレスが溜まっている状態で、自分の気持ちを振り返る余裕がなくなってしまうのかもしれませんが。今以上のストレスから心身を守るための防衛反応が起動して、何も感じなくなっているのかもしれませんが。いずれにしても、自分の気持ちがわからないという状態は、何らかのSOSのサインなのではないでしょうか。

上の例は極端かもしれませんが、自分の気持ちって意外とわからないもので、例えばなんとなくイライラするなぁという時でも、丁寧に自分の気持ちを感じとっていくと、実際には悲しみや悔しさ、怖さなど、別の気持ちが潜んでいることがあります。先月号からアサーションについて特集されていますが、アサーションに限らず、人とのコミュニケーションが上手くいかない時には、気持ちの送受信のどこかで何らかのエラーが起こっていることが1つの原因になっていることもあるように思います。自分の表現の仕方によっては誤解が生じることも多いですし、どんなに適切に表現しても、相手に自分の気持ちが伝わらないことだってあります。こればかりは、相手あってのことなので完璧に伝わるやり取りは難しいかもしれませんが、少なくとも自分が発信する時には、遠まわしな表現や複雑な表現ではなく、シンプルな言葉で適切に表現出来るようになりたいものです。自分の気持ちを適切に表現出来る人は、相手の気持ちもしっかり受けとめられる人が多いように思います。

自分の気持ちに気づくには、日頃からどんなことを感じているのか、どんなことに心が動かされているのかということなどに目を向けて、表現していくことを積み重ねていくことが大切です。人に話すことに抵抗がある場合は、ノートに書き出すことでもOKです。まずは1日5分から。自分の気持ちを感じてみる時間を作ってみませんか？どんな気持ちが出てきても、自分の大切な気持ちです。自分の気持ちに寄り添って、そんな自分も丸ごと労ってあげましょう！

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
5月	72	156	12	240
6月	81	150	24	255



自分も相手も大事にする話し方

～アサーションについて学ぼう②～

先月号から特集しているアサーション。今月は自分のアサーション度チェックをしてみましょう!!

●アサーションチェックリスト●

あなたがふだんどのように対応しているかを考えながら、質問の後ろの「はい」か「いいえ」のどちらかに○をつけてみましょう。

I 自分から働きかける言動

1. あなたは、誰かにいい感じを持ったとき、その気持ちを表現できますか？
(はい・いいえ)
2. あなたは、自分の長所や、なしとげたことを人に言うことができますか？
(はい・いいえ)
3. あなたは、自分が神経質になっていたり、緊張しているとき、それを受け入れることができますか？
(はい・いいえ)
4. あなたは、見知らぬ人たちの会話の中に、気楽に入っていくことができますか？
(はい・いいえ)
5. あなたは、会話の場から立ち去ったり、別れを言ったりできますか？
(はい・いいえ)
6. あなたは、自分が知らないことやわからないことがあったとき、そのことについて説明を求めることができますか？
(はい・いいえ)
7. あなたは、人に援助を求めることができますか？
(はい・いいえ)
8. あなたは、人と異なった意見や感じを持っているとき、それを表現することができますか？
(はい・いいえ)
9. あなたは、自分が間違っているとき、それを認めることができますか？
(はい・いいえ)
10. あなたは、適切な批判を述べることができますか？
(はい・いいえ)

II 相手の言動に対する言動

11. 人からほめられたとき、素直に対応できますか？
(はい・いいえ)
12. あなたの行為を批判されたとき、受け応えができますか？
(はい・いいえ)
13. あなたに対する不当な要求を拒むことができますか？
(はい・いいえ)
14. 長電話や長話のとき、あなたは自分から切る提案をすることができますか？
(はい・いいえ)
15. あなたの話を中断して話した人に、そのことを言えますか？
(はい・いいえ)
16. あなたはパーティーや催し物への招待を、受けたり断ったりできますか？
(はい・いいえ)
17. セールスマンや店員からの強いすすめを断れますか？
(はい・いいえ)
18. あなたが注文したとおりのもの（料理や洋服など）が来なかったとき、そのことを言って交渉できますか？
(はい・いいえ)
19. あなたに対する人の好意がわずらわしいとき、断ることができますか？
(はい・いいえ)
20. あなたが援助や助言を求められたとき、必要であれば断ることができますか？
(はい・いいえ)

●回答が終わったら●

1. 「いいえ」の数をチェックしましょう！

IとII、各項目で、「いいえ」の数はいくつありましたか？

その項目は、あなたが自己表現出来ていない、あるいは苦手な領域です。

引っ込み思案な自己表現になっていたり、自分を大切にしていなかったりしている項目だと言えます。

半分以上「いいえ」があった場合は、普段の生活や人間関係に支障を感じていることもあるかもしれません。

2. 「はい」と答えた項目をチェックしましょう！

回答した「はい」は、心から納得出来ているものですか？

「はい」と答えた時、心の中には、その時イメージした相手に対して否定的な感情を持ったものだったり、腹立たしさを攻撃的に表現しているものだったりはいませんか？

もしそうなら、その「はい」は◎にしておきましょう。

その項目では、あなたは自分の意志や気持ちは大切にしているけど、相手を配慮していない言動をしている可能性があるからです。

※判定結果の目安

「はい」の数が10個以上あれば、今の時点であなたのアサーションは普通以上ということが出来ます。「はい」が少なければ、うまくアサーション出来ない領域が多いかもしれません。いずれにしても、アサーションは「スキル」なので修得可能です。これから学んでいくことで、変化していくことでしょう。



次号ではアサーションのコツについて紹介するよ！！
皆でアサーション上手になりましょう！！

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！



今年の七夕はどんなことをお願いしましたか？あっという間に梅雨が明けたと思ったら、猛暑がやってきました。夏は大雨や台風など、自然の猛威を感じる季節でもあります。夏祭りや夏フェス、アウトドア、かき氷などなど、今の時期ならではの楽しみもありますね。

個人的には、クーラーの効いた部屋でタオルケットに包まれてドラドラする時間が楽しみです。クーラーの壊れた保健センターの中で、そんなことを考えています。(Y)

