



# カウンセリング室だより

## カウンセラーのひとり言

自分のペースでしっかり休む



カウンセラー 山田葉

今度の休みは何をしようかなあ、と休日を楽しみに思っています。先日は久しぶりに岩盤浴に行き、良いリフレッシュの時間になりました。身体の芯から温まる、たくさん汗をかく、など岩盤浴本来の効果はもちろん感じたのですが、それだけでなく、スマホも見ず何もせずに、目を閉じてただゆったりとした時間を過ごせたことが1番のリフレッシュになりました。入ってすぐは、スマホもないし人とも話せないし、何もすることがない、こんな感じで何十分も耐えられるかなあと心配でしたが、だんだん慣れてきてゆったりとした時間を過ごすことができました。そういえば学生時代も岩盤浴に行ったことがあったけど、あの頃はなんだかいつも気が急いで、何もしない時間が苦痛だったなあ、と思い出したりしました。

日頃の生活ではいつもスマホを持ち歩き、音楽や動画を流したり、作業をしたり考え事をしたり、何もせずにゆったりする時間が意外と少ないのではないかと、思います。学生さんたちの話を聞いていると、課題や研究、部活やサークル、アルバイト、遊びや家事、SNSなど、毎日とても忙しい日々を過ごしているなあ、と驚かされます。また、「休み方」に関する書籍が本屋さんで大きく展開されていたりして、現代人は休めない人が増えているんだろうなあと思います。

休むことに罪悪感を強く感じたり、休んで遅れをとることに不安や焦りを感じる方も、なるべく休まずがむしゃらに頑張るべきだ！という方もいるかと思いますが、それも考え方の1つかなあ、とは思いますが、私たちの思考力や体力は限られています。日々のパフォーマンスを向上させるためにも、適度な休養をとることは大切です。休みがあるから学業や仕事のパフォーマンスが向上し、学業や仕事があるから豊かな休みを過ごせるものです。そもそも休息は良し悪しで捉えられるものではなく、食事や睡眠、学業（仕事）などと同じように、私たちの生活を構成するもののひとつです。食べられる量や睡眠時間が人それぞれ異なるように、休息のとりかたや時間も人それぞれ違うのだと思います。皆さんが、自分のペースで自分に必要なぶんのお休みをとれると良いなあと思います。

もうすぐ夏休みですね。趣味にどっぷりつかったり思いっきり休んだりしながら、堂々と、充実したお休みを過ごしてくださいね。

# リーダーシップの機能

リーダーシップについては、いくつかの理論があります。  
 今回は、組織におけるリーダーのリーダーシップの機能に関する  
 「PM理論」をご紹介します。  
 PM理論は、リーダーシップを以下の2つの機能に分類しています。

**P (Performance)**  
**目標達成機能**

…グループの目標を達成するために計画したり、  
 メンバーに指示や命令を与えることを重視

**M (Maintenance)**  
**集団維持機能**

…メンバーの立場を理解し、グループ内の  
 友好的な雰囲気づくりや、結束の維持を重視

PとMのそれぞれの要素が大きい場合は大文字で (P、M)、小さい場合は  
 小文字で (p、m) 表し、その組み合わせからリーダーのタイプを考えます。

PM型	Pm型
理想タイプ 目標達成を目指しながら、人間関係 にも気を配っていい雰囲気を作る。 →生産性やメンバーの満足度が高い	猛烈タイプ 目標達成に重点をおき、人間関係に 気を遣わないため、雰囲気が悪く なったり敵を作りやすくなる。 ⇨重要な仕事の立ち上げや、深刻な 問題に直面している時に力を発揮
pM型	pm型
調整タイプ 人間関係に気を配り、良い雰囲気を 作るが、目標はあまり達成できない。 ⇨活動が軌道に乗り、順調にいき始 めた時に力を発揮	非リーダータイプ 目標達成にも人間関係にも消極的で、 指導者にはあまり向いていない。

これからみなさんがリーダー役割を担う際には、ぜひそれぞれの機能を意識  
 してみて、よりリーダーシップを発揮してもらえたら、と思います。

# 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】

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
6月	66	112	22	200
2024年度	228	380	88	696



## 編集後記

(Y.Y) テストが終われば、いよいよ夏休みですね。みなさん、何をして過ごされる  
 予定ですか？今年の夏はとても暑いようですので、しっかり水分補給をしてごはん  
 を食べて、万全の体調で楽しんでくださいね！