



カウンセリング室だより

カウンセラーのひとり言

「人に迷惑をかけてはいけない？」

山口 駿範

「こんなこと聞いたら迷惑かな…」と思って質問をためらったことはありませんか？あるいは、体調がすこぶる悪いけど「休んだら迷惑かける」と思って無理をしてしまったことは？私自身、そんな経験がたくさんあります。私たちは小さい頃から「人に迷惑をかけてはいけない」と、繰り返し教えられて育ってきました。私も、できるだけ人に余計な迷惑をかけたくないと思っています。でも振り返ってみると、多くの人に迷惑をかけてしまった（実際に相手が迷惑と感じたかどうかはわかりませんが）と同時に、たくさん助けてもらいながら生きてきたことに気づきます。

そもそも、人に迷惑をかけずに生きることは可能なのでしょうか。もちろん、人を傷つけたり、わざと不快な思いをさせたりするのは良くないと思います。でも、自分が思っているより「迷惑」の線引きって曖昧です。人によって感じ方も違いますし。相手が本当に迷惑に感じているのか、自分がそう思い込んでいるだけなのか、わからないことも多いものです。ただ、1つ言えるのは、「人に迷惑をかけないように」ということを過度に意識しすぎると、いつの間にかこころや身体が疲れ果ててしまうことがあるということ。我慢することや自分の気持ちを表現しないことが当たり前になり、助けを求めることをためらっているうちに、いつの間にか孤立してしまうこともあるかもしれません。

最近、「生きづらい世の中」という表現を見聞きする機会が増えたように感じます。ネット上の記事ですが、20代の約8割が生きにくいと感じているという調査結果を見たこともあります※1。誰もが大人なり小なりの生きづらさを抱えている中で、切実な日々を生きています。背景には様々な要因があるかと思いますが、その一因として、人に迷惑をかけないことが過度に美德とされる風潮があるのではないかと私は考えています。個人的には、人に迷惑をかけないことなんてそもそも無理なので、お互い様でいいんじゃないかと思っています。誰もが、困った時は助けてもらっていいし、困っている人を見かけたら自分に出来る範囲で手を差し伸べたい。他者を頼ることは相手を信じること。頼ることで、相手との関係性が深まり、思いがけない繋がりが生まれることだってあります。

大学生活には様々な困難や悩みがつきものです。お互い助け合いながら乗り越えていけるといいですね。

少しでも生きやすいと思えるような環境や風土を、一緒に作っていきましょう。



「自律神経を整えよう！」

みなさんは、緊張すると心臓がドキドキしたり、怖いと感じると体が固まったりする経験はありませんか？これは、私たちの自律神経の働きによるものです。ポリヴェーガル理論 (Polyvagal Theory) は、アメリカの神経科学者スティーブン・ポージェスによって提唱された理論で、特に「迷走神経 (Vagus Nerve)」が私たちの心と体にどのように影響を与えるかを説明しています。この理論を知ると、ストレスを感じたときに自分の状態を理解し、安心する方法を見つけやすくなります。

1. 自律神経の4つのモード

① 「休息・消化モード」

- ・背側迷走神経が働いている状態。
- ・休息や回復、消化などを調節。
- ・1人でリラックスする時



生命維持のために生来備わっている機能！
1人でいる時にゆっくり休めない時、
リラックスを鍛えましょう！
例：腎臓の位置に手を当てる

② 「つながりモード」

- ・腹側迷走神経が働いている状態。
- 表情や発声など、社会的な関わりに関わっている神経。
- ・人との繋がりで安心出来る時。



哺乳類以降の生物だけがもっている、他者との繋がりで安心出来る機能。この神経が発達すると感情調整が出来るように！顔や舌などの神経を刺激して鍛えられます！
例：「ふー」と口から息を出す
お笑い番組を見て大笑いする

③ 「戦うor逃げるモード」

- ・交換神経が働いている状態。
- ・ストレスを感じた時に活性化する防御本能で、活動性や攻撃性が高まる。



ストレスがかかった時や危険を感じた時、その状況に対応するために活性化する機能。
程よい活性化は必要。過度に働くと、「頑張っていないと落ち着かない」状態や、強い不安や怒り、動悸などの身体反応などに。

④ 「凍りつきモード」

- ・腹側迷走神経が働いている状態。
- ・交感神経で対応出来ない程の危機状態における最終手段。



ストレスがかかった時や危険を感じた際、頑張ってもどうにもならない時に発動。いわゆる「死んだふり」状態。フリーズ。無気力、うつ、強い疲労感、引きこもりなどに繋がりがやすい。

自分の状況や置かれている環境に応じて、①～③の状態が自由に切り替わっている状態が理想！どれかに留まりっぱなしだったり、乱高下していたりする状態の時は、まずは①や②が機能するように意識しましょう。

カウンセラーからのお知らせ

【カウンセリングWeb予約】

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 (旧Twitter)】

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>



	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
1月	61	84	22	167
2024年度	653	1002	243	1898



編集後記

2024年度の後期もあっという間に終わりましたね。テストや卒論・修論、本当にお疲れ様でした。寒さの中にも少しずつ春の気配も感じられるようになってきました。また新しい季節がやってきます。こころと体を整えていきましょう！