

カウンセリング室だより



カウンセラーのひとり言

「雑談は難しい」

菊池 倅一郎

辞書で「雑談」を引くと、「種々雑多なことを気楽に話し合うこと」とあります。「気楽に」と書いてありますが、この「気楽」が意外と難しいんです。

学生と話していると、「何を話せばいいかわからない」「会話が續かない」といった相談を受けることがあります。最近では、SNSやメッセージでのやり取りには慣れていても、初対面の人との雑談には苦手意識をもつ学生も少なくありません。私も学会などで開催される懇親会・パーティーは苦手です。

「さしすせそ」で覚える会話のコツがあります。「さすが」「知らなかった」「すごい」「センスいいですね」「そうなんですね」と相づちをうつことで会話を続けていけるというものです。しかし、これを使えばいいというのではなく、ポイントは相手に興味を持つことではないでしょうか。「あなたのことをもっと知りたい、もっと仲良くなりたい」という気持ちを表現し、それが相手に伝わるのが大事です。ただ、そこまで相手に興味関心を持てないこともあるでしょう。その場合は、テクニックやスキルとして割り切ってみるのも一つの方法です。

『大学生のストレスマネジメント』（齋藤・石垣・高野 2020年）には、「雑談のコツ」が紹介されています。コツとして、①「構え」＝ざっくばらんでいいんです！ ②「共通の話題」＝実はなんだっていいんです！ ③「対話・交流のコツ」＝大ざっぱでもいいんです！ の3点が挙げられています。肩の力を抜いて、話題にはこだわらず、「さしすせそ」の相づちを試してみる……そのくらいの「気楽さ」で雑談に臨むといいのでしょうね。

少し前ですが、ある学生さんから「相手に質問されて答えると、それ以上会話が續かない」と相談を受けたことがありました。私は「そういう場合は、同じ話題をそのまま相手に質問し返せばいいんだよ」とアドバイスしました。例えば、「好きな食べ物は？」「ハンバーグ」「へえ、そうなんだ」「うん」で終わるのではなく、「好きな食べ物は？」「ハンバーグ……君は？」「私はパスタかな……ご飯食べに行こうか」「いいね」というように。

それからしばらく経ったあるとき、その学生に質問すると、彼は答えた後「……じゃあ菊池さんは？」と聞き返してきたのです。すっかりアドバイスを忘れていた私は驚き、喜んで答えたのを覚えています。その間、彼はニコニコしながら聞いていました（聞き上手です）。あ、もしかして私のアドバイスを実践していたのかな——そう気づいたのは、しばらく経ってからのことでした。

もし「雑談」が苦手だなと思っていらしたら、参考にしてみてください。



参考文献

齋藤憲司・石垣琢磨・高野明『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、2020年。





フラッシュバックについて

「急に嫌な出来事を思い出してしまう」「そのときの気持ちや体の感覚がよみがえってくる」…そんな経験はありませんか？ その背景には、「フラッシュバック」が関係していることがあります。フラッシュバックという言葉は聞いたことがあっても、実際にはどのようなものなのかはあまり知られていません。そこで今回から数回にわたり、フラッシュバックについてご紹介していきます。

1. フラッシュバックとは？

過去のつらい出来事に関する「侵入的な記憶」が自分の意志とは関係なく突然よみがえり、あたかも「今起きている」ように心や体が反応すること

侵入的な記憶 : 自分の意志に反して生じる

「今起きているように」感じる : 鮮明さや生々しい体験



心の弱さなどで生じるのではなく、
「危険だ」という異常な体験を認識した時の、「**正常な**」生理的反応。

2. 「今起きているように」感じるってどういうこと？



その時に見えていたものが見える
景色・人の表情・人の動き など



その時に感じた感触を感じる
触られた感覚・圧迫感 など



その時に聞こえていたものが聞こえる
音・声 など



その時に嗅いだにおいを感じる
においがよみがえる



その時の味覚がよみがえる
味を思い出す



その時の体の感覚・感情がよみがえる
痛み・息苦しさ・恐怖・悲しさ など



実際にいる場所や状況、自分の現在の年齢などの現実感が失われることがあります。
目の前にいる人との会話が突然止まったり、その間に見たり聞いたりしていたものの記憶が全くなかったりすることもあります。

3. フラッシュバックの2つのタイプ

①感覚フラッシュバック

感覚的・非言語的によみがえる体の記憶

視覚的なもの：物のイメージ・人の表情/動き・情景

聴覚的なもの：音・声

体の中の感覚：息苦しさ・痛み・麻痺・吐き気 など

外から加わる刺激：温度・圧迫感・触れられているような感覚 など

②感情フラッシュバック

感情や考えなど、より意識的・言語的な記憶

感情：恐怖、怒り、動揺、無力感、あきらめ、恥、自責感、
何とも言えない嫌な気持ち など

考え：安全：「安全など存在しない」

信頼：「信用できる人間などいない」

自己判断力：「私には人を見る目がない」「私のせい」

自分の能力：「自分には何もできない」

自分の価値：「私は愛される価値がない」 など

4. フラッシュバックの結果、生じやすい反応

①体や感覚の変化



- ・脈が速くなる
- ・呼吸が浅くなる
- ・体がこわばる
- ・周囲の音が聞こえなくなる
- etc...

②行動の変化

- ・つらい出来事が起きた時と同じ行動をする
(怒鳴る、その場から立ち去る、体が動かなくなる など)
- ・つらい出来事に関連する/つらい出来事を想起させるような場所や状況を避ける。

5. フラッシュバックへの対処法の2つのポイントと具体例

1 今に意識を向けるスキルを身に付ける

「今ここ」に意識を向けることで、つらい記憶から距離をとることができます。

体を使う



深呼吸をする



足を床にゆっくり押し付け、その感覚を味わう



耳を澄ませて聞こえる音を3つ以上見つけてしばらく聴く



ガムやミントなどを口にし、その味や触感に意識を向ける

etc...

手で触れるものの触感を確かめるなど

2 「リラックスする」スキルを身に付ける

体と心をゆるめることで、緊張や不安が和らぎます。



ゆったりした姿勢で休息する



好きな香りや温かい飲み物でリラックスする



落ち着く音楽を聴く



日記やメモで気持ちを書き出す



十分な睡眠をとる

etc...

軽いストレッチや体をほぐすなど

フラッシュバックは対処できるようになりますが、自分にあった対処法をみつけて、練習を繰り返すことが必要です。

対処法などはカウンセリングで一緒に考えることができるので、気軽にご相談ください。



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けるためにも、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
6月	63	87	16	166
2026年度	231	324	54	609



編集後記

令和8年熊本地震で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。私自身も10年前の熊本地震で被災した一人です。皆様のご無事と、1日も早く安心して過ごせる日が来ることを心より願っています。

何か困り事がある時、実はフラッシュバックが関係しているということは少なくありません。フラッシュバックだと気づくこと、自分にあった対処法を見つけていくことなどで、少しずつ対処しやすくなっていきます。カウンセリングで一緒に考えていくこともできるので、何か気になることなどがある際は気軽にご利用ください。(Y)