

相談室だより

2月号

2019年2月6日発行

今年の冬は寒い気もするけれど、徹底的に寒いわけではないような気もしますが、皆さんの実感はいかがでしょうか。ともあれ、節分が終わって、運氣も変化してきたようです。日々の暮らしを大切にしつつ、目標に向かって一步一步、着実に進んでいけると良いですね。



人それぞれ...



私たちが、「あ〜、ストレス!」と感じるとき、心理学的に言えば、私たちの体の中では、ストレスみなもと源（ストレスの源）からストレス反応（イライラ、体調不良等）が生じているのですが、何がストレスになるかは人によってさまざまです。

たとえば、友達から「就活どう?」と尋ねられたとしましょう。あなたなら、そのことをどう感じるでしょうか?

ある人は、自分も友達の動向が気になっていて、ちょうど話をしたかったと思い、嬉しく感じるかもしれません。でも別の人は、「探りを入れられている」と不快に感じるかもしれません。

つまり、同じ働きかけでも、人によって感じ方はさまざま、何がストレスになるかは人によって、また同じ人でも時と場合、状況によって変わるし、誰に言われたか、されたか等相手との関係によって、異なってくるわけです。

そのように考えると、ストレスを感じずに過ごしていくのは、奇跡に近いものなのかもしれません。自分の思いが通じるとは限らない、他者と生活していく、かかわっていく社会の一員としては、常にストレスを感じることに成りそうです。

一方で、進学や就職等、自分が努力した結果得られた人生のステージであったとしても、そこでの毎日は必ずしもバラ色であるとは限らず、幸せな雰囲気の中

でも多かれ少なかれ不安を感じてしまうのが、私たち人間のようです。

楽しくても楽しくなくても、生きていることそのものが、ストレスを含む、伴ともなううという現実があって、少し不自由さを感じます。

このように不快な出来事だけでなく、嬉しい出来事もストレス源になりうることを指摘したのは、アメリカの心理学者たちです。

「もの事には多面性がある」

「視点を変えれば、見え方が違う」

ということですね。

「もの事には多面性があり、さまざまな出来事の受け止め方は人それぞれである」という事実を知るとは、他者との関係性を理解したり、なるべく気持ちよくかかわっていくことにとっても役立つと思います。

たいていの人間関係の問題は、相手の気持ちを理解しようとしなくていいことや、自分とは違う感じ方、受け止め方をする可能性を想像できないことから始まっているような気がします。

だからこそ、カウンセリングの時もいろいろな視点を持ち、いろいろな考えや感じ方をする人がいる、ということを忘れないでいたいと私も考えています。



○ 利用の仕方：原則、予約制です。

- * ですが、毎週水曜日の昼休み（11：30～12：30）と放課後（14：45～16：00 くらい）は相談室にいますので、予約無しで相談室にいらしても構いません。すぐに対応できるときは、その場でお話を伺います。
- * そのほかの時間は教員室にいますので、教員室までいらしてください。

→ その場で面接日時を決めます。

○ 利用時間：毎週水曜日（テスト期間、長期休暇中を除く）10時～16時

○ 相談室の場所：校長室のお隣にあります。

学生相談室カウンセラー 高橋 千香子