

学生相談室だより 2023 年 1 月発行

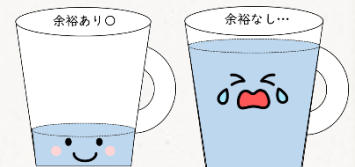
新年がはじまりあつという間に半月がたちました。冬は、気温の変化や年度末の慌ただしさから、身体の不調が出たり心の余裕をなくしたりしがちな季節です。こんなときこそ、少しでも穏やかな自分でいられるよう、ちょっとだけ自分のことに目を向けてみませんか？

こころコラム～自分のこころのキャパについて考えてみよう～

私たちのこころは、色々な感情や考えが入ってきます。イラストのように、一つのカップを想像してみましょう。

カップはあなたのこころの容量(=キャパシティ)、その中に入っている飲み物が、あなたの持っている感情や考えです。好きな飲み物はすんなりと飲むことができるように、私たちのこころも、心地よい感情や考えはすぐに消化して、余裕をもつことができます。反対に苦手な飲み物の場合、なかなか気が進まないかもしれません。

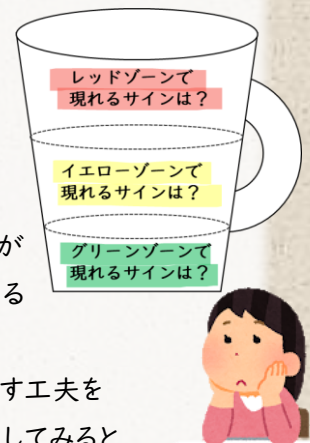
これは、自分にとって不快な感情・考えをうまく消化できず、いつまでもこころに溜まったままになることと似ています。



カップ=こころには、普段の生活での様々な出来事をきっかけに、新たな感情や考えが入ってきます。心の中に余裕があればそれらが溢れることはありませんが、もしこころに余裕がなければ、すぐに溢れてしまうでしょう。心身の不調が現れたり、普段の自分ではありえない行動や考えをとってしまったりするのは、この溢れてしまう状態の時です。自分のこころのキャパに余裕を持っておくと、このような事態を防ぐことができるかもしれません。

では、どのように余裕を持っておけばいいのでしょうか？ まずは、自分のこころの埋まり具合に応じて出て来る様々なサインに気づくことです。こころのカップを 3 段階に分けて考えましょう。

カップの中のグリーンゾーンはまだ余裕があるレベルです。「○○できる」というサインが多いかもしれません。余裕がなくなってくるとイエローゾーンに入ります。「いつもと何か違うかも？」というサインが出るレベルです。レッドゾーンに入るとますます余裕がなくなります。普段の自分とのギャップを強く感じる事がより一層多くなります。



このようなサインから自分のこころのレベルが把握できると、レベルに応じて溜まっているものを減らす工夫を実践することができます。自分のためだけの時間を持つたり、断れることは断ったりして、やることを減らしてみると余分な感情・考えをこころの中に持ち込まずに済みます。もしこころの中身がもやもやとして残っているのであれば、誰かに話したり、ノートやスマホに書き出したりして手放すことも役立ちます。

自分のこころのキャパを埋めすぎないためにも、自分なりの各レベルでのサインとその対処法を見つけてみましょう。



今回参考にした本はこちら

■相談室利用のご案内■

【電話】092-851-5341

【メール】gakusou@nakamura-u.ac.jp

【開室時間】月～金曜日 10:00～18:00

【場所】中央本館 2 階(保健室のとなり)

基本的に予約制ですが、

カウンセラーが空いていればお受けできます。

お気軽にご連絡ください。お待ちしております。

*2 月以降は入試等の関係で閉室日が多くなっています。

UNIPA でのお知らせをご確認のうえ、ご利用ください*

こころのキャパの増やし方、感情との上手な付き合い方など、自分オリジナルの“メンタルの取扱説明”を見つけていける内容です。機会があればぜひ読んでみてください！