

令和2年8月

カウンセラーだよ



豊田高等専門学校みなさん、保護者のみなさま、

こんにちは。学生相談員の都築です。

オンライン授業が長く続いています。みなさんの体調はいかがでしょう？前は、ストレスについてお話ししましたが、今回は、ストレスが蓄積して病気になるためのお話です。

みなさんは、「心身症」って聞いたことありますか？身体的な病気の中で、発症や経過に心理社会的な因子が密接に関係する病気の総称をいいます。代表的な病気に、片頭痛や緊張性頭痛、慢性じんましん、過敏性腸症候群、メニエール症候群、過呼吸症候群、月経前症候群などがあります。

心身症にかかる人にみられる行動特性として「アレキシサイミア」と呼ばれるものがあります。自分の感情に対する気づきが悪く、感情を言葉にすることや想像することが難しい性質のことです。このことを逆から考えると、心身症にならないためには自分の感情を認識しておくことが大切だということがわかります。自分の感情がわからないと、当然、対処法もわかりません。不安や怒りなどのネガティブな気持ちが知らない間にたまってくると、ストレスとなって体に悪い影響を与えます。

ところで、みなさんは、感情を表す言葉をいくつ思い浮かべられますか？.....

10個以上思い浮かべられればOK。10個未満の人は感情を認識しにくい可能性があるため、今よりも自分の気持ちを気にかけてください。モヤモヤ、そわそわ、イライラしたときには、ときどき自分に問いかけてください。自分への問いかけは次のような感じです。

「今、どんな気持ちを感じている？」

「それはどのくらいの強さ？」

「その気持ちは、どんな場面で感じる？」

「その気持ちになっているとき、どんなことを考えている？」



自分の気持ちが理解できたら、対処法を考えましょう。

- ・好きなこと、楽しいことで気晴らしする？
- ・ストレッチ、ヨガ、アロマ、温泉などでリラックスする？
- ・否定的な考え方を肯定的、現実的に変える？
- ・信頼できる親や先生、友達に問題解決を手伝ってもらおう？
- ・信頼できる人に話して、すっきりしたり、問題解決のヒントをもらったりする？

みなさんは、どんな対処法を使うことが多いですか？

対処法は一つではありません。いろいろな対処法を持っているとストレスに強くなります。

具体的なストレス対処法については、また別の機会にお話しします。

<学生相談員が学校に来る曜日>

学生相談員の伊藤さん（男性）は、月曜日～金曜日まで、10時15分から17時まで来ています。

学生相談員の都築（女性）は、金曜日の14時から17時まで来ています。

変更することがありますので、詳しい日時は、保健室にお問い合わせください。

<相談の申し込み>

保健室にお申込みください。

電話：0565-36-5844 メール：soudan@toyota-ct.ac.jp

<カウンセリングの場所>

カウンセリングの場所は福利厚生会館の1階、保健室です。プールの向かいにあります。

<相談内容>

相談内容は、コロナ関連のことでもいいですし、友達やクラスメイトとの関係、家族や先生との関係、勉強のこと、学校生活や家庭生活で心配なこと、困っていること、なんでもけっこうです。