

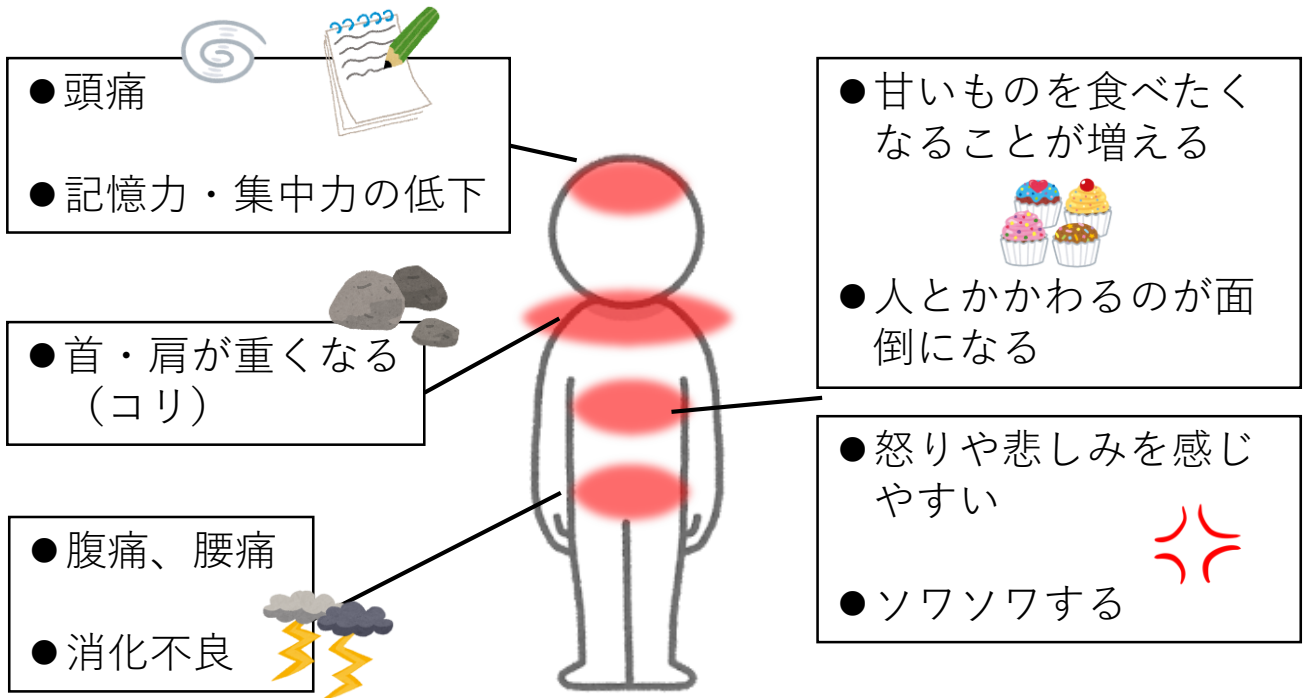
# 春は天気も体調も変わりやすい!/?

春、季節の変わり目は「自律神経」※が刺激を受けることで身体も心も不調になりやすい時期といわれています。

心は目に見えません。では、どのように心の不調に気がつけるでしょうか。たとえば下の絵のように、心の状態が身体や行動に現れることがあります。

(状態の現れ方には個人差があります)

※「自律神経」・・・私たちの身体と心を活発にする交感神経と、休ませる「副交感神経」がバランスをとりながら身体を支えています。



## 最近、自分の状態に気づいていますか？

皆さんは自分の学力については「成績表」などで把握されているかと思います。では、心の状態についてはどうでしょうか。上記のような点、どれくらい意識していましたか？

勉強であれば、皆さんは自分のことを客観的にみることができるとは思いませんか。心の状態についても同様のことが言えます。安定した心の状態を維持するには、心の状態についても客観的にみるようにしていきましょう。

その視点として、上記のような身体や行動の変化に気が付くことから始めましょう。

変化に気が付いたら、無理をしないのが第一です。自分がリラックスできる方法を取り入れて生活にメリハリをつけていきましょう。

# カウンセリングをもっと身近に!!

心理カウンセリングでは、自分ではなかなか気がつけぬ心を知るため支援をしたりします。



## 「心の鏡」

お化粧をするとき鏡を見ますよね。素の自分をもとに、人から見られる顔を作っていくような作業です。心の面でも同様に、鏡があったほうが自分を振り返りやすくなるがあります。カウンセリングで話されたことを、カウンセラーはフィードバックすることがあります。これが「心の鏡」のような働きをします。



## 「王様の耳はロバの耳」

有名なイソップ童話ですね。秘密を抱えたまま過ごすことは難しいものです。この童話の結末では、王様の秘密が広まってしまう場面が描かれますが、カウンセラーはお聞きした内容を勝手に人に漏らすことはありません。



## 「メンタルコーチ」

プロのスポーツ選手にはメンタルコーチがついていることが多いようです。また、海外のビジネスパーソンにもメンタルコーチをつけている人が少なくありません。カウンセラーは人の良いところを探すプロでもあります。たとえば、コミュニケーションが苦手な方に対しては、どのような工夫が状況をよくしていくかを一緒に検討することもできます。



## 「視野を広げる」

円柱は四角に見える側、丸に見える側とがあります。物事は多面的に見なければ全体を把握することは難しいことがわかります。

心の視野についても同様のことが言えます。いつもネガティブに物事をとらえてしまうクセはありませんか？とくに気分が落ち込んだ時には状況を悪くとらえる傾向が強まります。別の角度から状況を見るため、カウンセラーはみなさんをサポートします。

## < 学生相談室 >

電話：0565-36-5844（保健室） メール：[soudan@toyota-ct.ac.jp](mailto:soudan@toyota-ct.ac.jp)

カウンセラー：原賀（男性）月～木、都築（女性）木・金

相談時間：12時30分～17時

相談場所：保健室の相談室、2階の相談室