

カウンセラーだよ!

令和5年10月



高専生のみなさん、こんにちは。カウンセラーの都築です。
もうすぐこうよう祭ですね。行事では人と関わる機会が増えますが、人と関わる機会が増えると、普段より、多くいろいろな感情が沸き上がります。楽しい、うれしい、親しみを感じる、一体感といった快適な感情もあれば、腹立たしい、くやしい、さびしい、不安といった不快な感情までいろいろあります。不快な感情は、一見、不要のように思えますが、快適な感情も、不快な感情もどちらも大事な感情です。

私たちは、日常の活動を滞りなくこなすために、不快な感情をいったん脇に追いやることがあります。しかし、こういったことを続けると、自分がいったい何を感じているのかわからなくなり、ストレスがいつのまにか溜まって頭痛、腹痛、微熱、不眠などいろいろな身体症状が出てきます。ストレスが関与する身体的な病気を総称して「**心身症**」といいます。代表的な病気に、緊張性頭痛、過敏性腸症候群、過換気症候群、月経前困難症、慢性じんましん、などがあります。

ここで、心身症になりやすい性格傾向が二つあります。一つ目は**アレキシサイミア**です。アレキシサイミアとは、自分の感情に気づきにくく、感情を言葉にしたり、想像したりする力が弱い傾向です。二つ目は**過剰適応**です。過剰適応とは、周りの人に気を使い、自分の感情を抑え、無理してでも周りの期待に応えようと努力し続ける傾向です。一般的に、周りに合わせるのは良いこととされていますが、自分が体調不良になるほど合わせてしまうという点が良くないといえるでしょう。もし、体に異常がないのにたびたび体調不良になる人は、ときどき自分自身に次のような問いかけをしてみてください。

- ◇今、自分はどう感じている？
- ◇それはどのくらいの強さ？
- ◇どんな場面でそう感じる？
- ◇そのとき、どういうことを考えている？

気持ちが疲れているなど感じたら、①**休息**、②**ヨガ・ストレッチ・マッサージなどのリラクゼーション**、③**スポーツ・趣味などの気晴らし**、④だれかに**相談**、などストレス対処行動をしてください。

④と関連して大事なものがあります。それは「**援助要請スキル**」です。ソーシャル・スキルの一つで、誰かに助けを求めるスキルです。援助を要請すると、一人で考えるより問題解決がしやすくなります。例えば、次のような言葉が援助要請に当たるでしょう。

- ・先生に対して、「わからない問題があるので教えてください」
- ・友達に対して、「一人でやるのは難しいので、手伝って」
- ・カウンセラーに対して、「相談したいことがあるのですが、いいですか？」



誰しも新しい場に行けば分からないことだらけで、誰かに頼らざるを得ません。援助要請スキルがあると、いざとなったら誰かに頼ればいい、聞けばいいといったある種の安心感が得られます。反対に、これがないと、常に漠然とした不安感があるかもしれません。言ってみれば、言葉の分からない外国に突然、一人ぼっちにされるようなものです。

社会人の人でも、仕事を引き受けすぎたり、ハラスメントを受けたりしても、誰にも相談できずにメンタル不調になってしまう人が少なくありません。

今、人に頼るのが難しいようでしたら、今のうちに援助要請スキルを身につけておくと、後々、役に立つでしょう。もし、一人ではなかなか身につけることが難しいようでしたら、一度、相談室に来てください。一緒にどうしたらいいか考えましょう。



<学生相談室>

相談時間：12：30—17：30

相談場所：福利厚生会館1階の保健室の隣の相談室、2階の相談室

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

スクール・カウンセラー：原賀（月～木曜日）、都築（木・金曜日）