



6月になりましたね。今年の春は寒い日があったり、夏のように暑い日もあったりで、体調管理をするのが難しかったように思います。これからは雨の日が増え、空が暗いとちょっぴり憂鬱な気持ちになることもあるかもしれません。とはいっても、梅雨だから、と構えなくてもよく、梅雨は梅雨だから、と「梅雨を味わう」ことも大切かも。4月の後に急に夏が来ると、身体がついていけないかもしれないですし、梅雨があることで、夏が来ることへの準備ができるのかもしれないですね※1。



梅雨、と聞くと、どんな気持ちになりますか？色取り取りに咲くアジサイを想像する人や、もうすぐやってくる夏が楽しみな人もいるのでしょうか？私達は普段から何か出来事に対して感情がわいています。例えば、この感情について考えてみましょう。学校やバイト先で、「こことそこ、間違ってますよ」とミス指摘されたら、どんな反応になるのでしょうか？

自分がすごくダメな人間に思えるかもしれないです



次はもっと頑張ろうって思うかな。



そうですね。みんなそれぞれ思うことが違いますよね。間違いをしたわけじゃない、と思う人もいるかもしれませんが、他の考え方も色々あるかと思います。大切なのは、**同じ経験をして、自分とは異なる反応をする人もいる**、ということで、**自分の受け止め方はその1つにすぎない**、ということなんですね。

なるほど～



へえ～



そう言われても、なかなか納得できないことかもしれません。まあ、そんなこともあるんだ、と知るだけでも一つ見方を増やすことができます。何かの出来事によって傷ついたかのように思えてしまいがちですが、実際にはそうではなく、**出来事と感情の間には、私達の受け止め方が関わっている**ということなんですね。もちろん、自分の受け止め方が悪い、というわけではありません。冷静になった時、さまざまな場面でどんな考えが浮かんでくるか、思い出して書き出してみてもいいかもしれませんね。そこに共通する自己認識や世界観のようなものがあるかも…？自然と浮かんでくる考えを変えることは容易なことではありませんが、その内容の傾向を知っておくと、自分の気持ちや考え方を少し客観的に見られるかもしれないですね※2。

※上記会話全て※2参照

カウンセリングセンターは、皆さんが学生生活の中で抱く悩みをカウンセラーと話し合い、自らの力で解決を見出していくところです。一人で解決が難しいと思ったらぜひ一度足を運んでみてください。

問い合わせ先 **カウンセリングセンター 10号館3階**  
電話:03-3238-3559  
受付:月～金曜日  
9:30～11:00 12:00～16:30

## 6月のお知らせ

### ちよこてづシリーズ 第二弾

マーブルカラーのアクセサリー作り (ピアス・イヤリング)

6月29日(金) 15:15～16:00

参加費:無料 定員:10名

事前申込必須:6月15日(金)までにカウンセリングセンターへ

(電話または窓口)