



6月に続き、7月の始めはまたまた涼しい日々が続いていましたが、ついに今月から暑い夏が本格的にきました。ようやく、テストも終わり夏休みがやってきましたね。春学期を振りかえってみるとどんな気持ちですか？早かったと思うかもしれませんし、長く感じたかもしれません。そして、これからの夏休みはどのように過ごしますか？

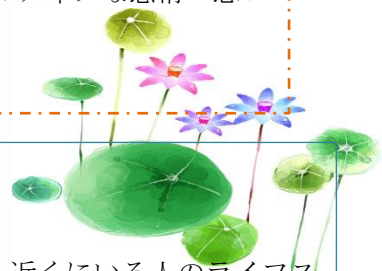
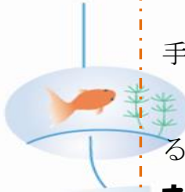
ネガティブな私

「何をやっても上手くいかない」「どうせダメだろう」「他人の目ばかり気になる」「人付き合いが苦手」「期待に応えられない自分はダメだ」... など思ったことがありますか？

また、「怒り」や「不安」、「嫉妬」などいわゆる「ネガティブ」系の感情を抱く自分に抵抗したくなることはありますか？

ネガティブな気持ちを抱くには意味がある

感情にはポジティブなものもあれば、ネガティブなものもあります。またモヤモヤして、つかみどころのないものもあるかもしれません。ネガティブな感情を感じた時にはそれをとりのぞこうと脳が自然に働きます。例えば、熱いものを触れば「熱い」と手を引つ込めますね。感情も同じようなものです。不安を感じたときは落ち着かないかもしれません。怒りを感じたときは自分が困った状況に置かれているかもしれません。嫉妬を感じる時は他人がうまくいっていることに衝撃を受けたかもしれませんし、大切なものがとられてしまうような状況かもしれません。ということは「ネガティブな感情＝悪いもの」ではなく、何らかのニーズがあるというサインかも知れないのです。



今の自分に優しくする

① 「それでいい」と認める

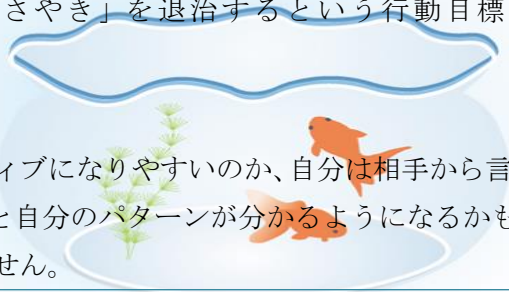
人それぞれ、様々な事情を抱えています。生まれ持ったものや、育てられた環境、近くにいる人のライフスタイルや価値観、今まで体験してきたことなど、自分では選択の余地のなかったことがたくさんあります。今までの事情があるから「今のようになっているのは当然だ。それでいい」と認めてみましょう。

② 「問題の外在化」という方法

たとえば学校に行きたくない時に、「根性がない」と自分を責めるのではなく、いったんその問題を自分から切り離してみます。学校に行けないことを「悪魔のささやき」のせいにして、自分の外にいる「悪魔のささやき」を退治するという行動目標を定める、なんていう方法があります。

③ 振り返ってみる

どんな時に自分がネガティブになりやすいのか、自分は相手から言われたことにどんな影響を受けたかを考えて見ましょう。そうすると自分のパターンが分かるようになるかもしれませんし、そこには何らかのニーズがあると気づくかもしれません。



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。

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
※大学の斉休暇中(8/12(月)～8/20(火))は、カウンセリングセンターも閉室しています。