

カウンセリングセンターニュース

12月後半から寒い日々が続き、暖かいお布団から出たくない時はありませんか？クリスマスや年末年始などのイベントもあり、やっと長めのお休みがきたと思う人もいれば、いろいろと忙しく感じる人もいるかもしれません。また、建物の中と外の寒暖差が激しい時もあり、体調はいかがでしょう。

おなやみ

普段の生活の中で、このようなお悩みはあつたりしますか？

☹️お友達や家族になにかを話そうとしても、うまく話せない。怒られた時に言い返そうとしても、頭がぐしゃぐしゃになって、泣いてしまう。みんなの前で話す時に頭が真っ白になり、途中で何を言っているのかが分からなくなってしまう。自分の意見を言おうとしても、うまく言えない…

「なんで言葉にするのが下手なんだろう」、「なんで私がダメなんだろう」とよく自分を責めたりする人がいるかもしれません。実は本当に鍛えないといけないのは言葉ではなく、自分の気持ちを知ることとされています。

言葉には2つの種類があります。それは、外なる言葉と内なる言葉です。



外なる言葉とは外に向かって話したり、書いたり、打ったりするものであり、自分の気持ちを伝えるための道具です。

内なる言葉とはこころの中に浮かんだ気持ちを「思った」、「感じた」というものです。例えば、上の雪だるまの図を見る時に、「可愛い、雪を作りたい…」という言葉が出てくるかもしれません。それが自分の中に生まれた言葉です。

大事なものは内なる言葉で、気持ちそのものです。誰かに何か話す前の、何かを伝えるために書く前の、また形になってない言葉です。内なる言葉が生まれて、それが外に向かう言葉になっていくので、内なる言葉が育っていない状態では、外に向かう言葉に力がないのは当然です。それが前述した【おなやみ】につながるかもしれません。それでは、どのように内なる言葉を育ていくのかを見てみましょう。



内なる言葉をどんどん育てるための3つのステップ

1. 内なる言葉を書き出す。心の中にいろいろ考えたり、感じたりしたことを書きます。書くことで、内なる言葉をいったん外に出してみます。
2. 内なる言葉を広げる・深める。ここでは一つの方法「T字型思考法」を紹介します。

テーマ

例：将来になりたい職業

本当に？
・警察とか
・これだっ
てものが見
つかってな
いだけかも
…

1つ選んだ内
なる言葉
あんまり考え
たことないな

それで？
・好きなこと
を見つかりた
い
・先輩に聞い
てみたい…

どうしてそ
うなんだろ
う？

なぜ？
・また先のこ
だから
・何をするの
か
分からない…

その結果、何
が起きるん
だろう？



3. 内なる言葉を使ってみる。T字型で書いた言葉を使って、30秒間話をしてみます。内なる言葉を外なる言葉に変換します。

例：私はどんな仕事をしたいのか、分からないし、考えたこともなかった。でも、好きなことを仕事にしたいなって思う…

こうして、内なる言葉を書き出して、振り返ると自分と向き合う時間にもなるかもしれません。ぜひ、やってみてください。

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 13:00～16:30