



ちょっと不思議ですが、脳の中で、体の痛みと、こころの痛みを感じている部分は同じです。痛みだけではなく、幻聴も、通常、音が聞こえているときと、幻聴が聞こえているときの反応している部分は同じですね。こころが生み出す現象の奥深さを思うひとときです。そんな理屈っぽいことを言わずとも、古来から人は、何もできなくても、そばに寄り添い、ともにあ

カウンセリングルームからひとこと

ろうとしますし、その気持ちがお互いを支えあうこともあります。それは特別なテクニックを必要とすることではありません。皆さんが将来歩んでいく道にも、寄り添うことで体の痛みもこころの痛みも和らげたり、聞こえていることが理解されず苦しんでいる人にもつかの間の安心感をともに過ごしたりするような時間が訪れるかな、と思います。

春学期も折り返しに差し掛かり、傘の出番が増えてきました。春先の元気がっぱいなスタートから時間がたち、心身の疲れを感じてきている人もいるかもしれません。疲れたら休むことが一番ですが、課題やイベントなどが目白押しで、なかなかうまくその時間を作ることができない人をよく見かけます。時間を作れないだけではなく、ぼーっとすることが苦手だったりして、休むことそのものがストレス、という人もいますね。もちろん、何もしないで休めたらそのほうがずっといいですが、いつもと違う何かをすることで、気持ち少し、元気になることがあります。では、「いつもと違う何か」はどうやって探せばよいでしょうか？

これは、新しい何かを始める、というよりも、小さい頃好きだったことや気に入っていたことを、今できる形に修正してやってみるのがおススメです。小さい頃、好きだったこと、熱中していたことは、頭だけを使うものでもなく、楽しみながらやっていたことが多いからです。ですが、大きくなったので、同じようにできることばかりではありません。いろいろ自分と出会いつつ、うまく付き合い方を探してくださいね。

六、七月のメンタル予報：「雨も恵みの時間です」



6、7月の開室日

*すべて木曜日です。

6/7、6/14、6/21、6/28

7/5、7/12、7/19、7/26

祝日の授業日は、四谷キャンパスカウンセリングセンターで、保護者優先相談日を設定しています。次回は、7/16（月）海の日になります。

カウンセリング豆知識66

「覚え方あれこれ」

一夜漬けで頑張ったのに、テスト用紙を見た瞬間、覚えたはずのことは吹き飛んだ、なんてことはありませんか？もつと早くから勉強すればよかった、という後悔はさておき、覚えたことを上手に思い出す方法はあるのでしょうか？

これは、覚え方とも関連があり、皆さんもおなじみの、何度も復唱して覚える「リハーサル」や、関連のないものを視覚イメージを用いて覚える「イメージ化」、歴史の年号や「水兵リーベ僕の船」のように語呂合わせによって意味を持つ形に変えて覚える方法などが一般的ですが、もう一つ、チャンキングと呼ばれる、覚えるべきことをより大きな記憶単位に変えて覚える方法があります（チャンクIIかたまりのこと）。これは、アメリカの認知心理学者ミラーが1956年に発表した、人が一度に覚えられる記憶の容量が7±2であることから、マジカルナンバー7と呼ばれ、例えば、見やすいホームページは、トップにある情報がない限り7つ程度に絞られています。なお、2002年にコーワンらが発表した4H1が本当の限界ではないかと言われていますが、情報をまとまりとして整理すると、確かにわかりやすいですね。