

No.1

「辛い状況や困難から回復するための力 レジリエンス①」

みなさん、こんにちは。1年生の方は初めまして、駒沢女子大学・短期大学 学生相談室です。

前期授業が始まって約2ヶ月が経ちました。この2ヶ月の間に、対面で実施されていた授業が途中からオンラインに切り替わるなど、みなさんの学生生活には大きな変化があったと思います。対面授業やサークル活動の再開を楽しみにしていた方は、残念な気持ちや辛い気持ちになったかもしれません。特に1年生の方は、大学で新しい友人関係を築くにあたって、直接同級生と交流する機会が限定されてしまい、自分が一人ぼっちのように感じたり、心細い気持ちになっているかもしれません。

なかなか外に遊びに行けないし、人とも会えない…
対面授業も少なくて、友だちを作れている感じがしない…



こうした辛い状況や困難から回復するための力が自分にあればいいなと思う方もいるのではないのでしょうか。

実は… 私たち人間には、困難や逆境を乗り越え、心理的な傷つきから回復していくための力が備わっているのです。

この力は「**レジリエンス(resilience)**」と呼ばれています。

レジリエンスは「弾力」とも表現されます。

ボールを指でつついたとき、ボールは一時的に凹みますが、指を離せば元の形に戻ります。傷ついたとしても、そこからまた戻ることができる力が、レジリエンスです。



大学生活の中で、昼休みに友達と話したり、先生に質問しに会いに行ったり…などなど。

そんな何気なくできていたことがオンライン授業への移行で思うようにできなくなりました。

今までできていたことができなくなると、ストレスを感じるし、「なんだか上手くいかないなあ」と思いますよね。

ただ、「なんだか上手くいかないなあ」と思う一方で、「いつまでもオンライン授業が続くわけじゃないだろうし…」、「後期は学校で友達と会える時間が増えるかも」と、悪いことよりも良いことが起こると考える、つまり楽観的に考えることもあるのではないのでしょうか。

楽観的に考えること。それって実は、先ほど紹介したレジリエンスの重要な要素(ポイント)でもあります。

レジリエンスの要素は他にもあるので、次のページでご紹介しますね。



なんかイライラ！でも、音楽を聴いたりすると、少しだけリラックスできた気がする…
(感情調整:自分の感情をコントロールする)



せっかくの対面授業だったのに、誰からも話しかけられなかったし、自分からも話しかけられなかった…。次は勇気を出して自分から話しかけてみようかな。
(粘り強さ)



なんだか一人ぼっちを感じる…。対面授業の時はいろんな人と交流して、人との繋がりを広げてみたいな。
(新しいチャレンジ)



オンライン授業は大変だけど、振り返ってみると課題の締切は間に合ってる。意外と自分頑張ってるじゃん！
(自信・効力感)



友達となかなか会えないけど、時々通話したり、SNSで交流したりはしてる。対面授業がある日は直接話せるから嬉しい。
(ソーシャルスキル:人との関わりや交流を持つ)



授業のこととか、生活のこととか、色々不安。でも、〇〇さん(〇〇先生)になら相談できるかも。ちょっと話してみようかな…
(ソーシャルサポート:何か困ったときに相談できる人や場所がある)

みなさんも、自分に起こった出来事をこんな風に捉えたり、考えたりすることがあるのではないのでしょうか？

「レジリエンス」という言葉だけ聞くと、なんだか難しくて分かりづらい感じがします。でも、上で紹介した例を見ていただくと、私たちが何気なく考えていること、感じていることがレジリエンスの要素であることがわかります。

「レジリエンスって、案外身近で、難しいことじゃないんだな」と感じてもらえたのではないのでしょうか。

私たちは、普段から無意識のうちにレジリエンスという力を発揮しているのかもしれない。

辛さや困難さを感じたとしても、「私たちはレジリエンスという力を持っているから、辛さや困難さを乗り越えて回復していけるのだ」ということをぜひ覚えていてください。

ところで… レジリエンスは決して特別な力ではなく、誰もが持っている力ですが、レジリエンスの程度には個人差があります。なので、要素をたくさん持っていてレジリエンスが高い人もいれば、要素をあまり持っておらずレジリエンスが低い人もいます。「例で書いてあるみたいな考え方したことあんまり無いな…」「どの要素も自分には全然無い！」と感じたとしても、心配しなくて大丈夫です。

次号の学生相談室便りでは、レジリエンスを身につけるための、いくつかの方法をご紹介します。お楽しみに！



学生相談室は、皆さんが学生生活の中で出会う様々な問題について、カウンセラーとともに話し合い、整理していくところです。困った時や苦しい時は、「相談できる場所」として、ぜひ学生相談室をご利用ください。

駒沢女子大学・短期大学 学生相談室

☎ 042-350-7231 (学生相談室直通番号)

相談時間: 平日 10:00~17:00

受付時間: 平日 09:30~17:30

(木曜日のみ 10:00~17:00)

受付方法: 学生相談室に直接来室、または電話で予約



大学館(10号館)地下1階 保健室の隣



No.2

「辛い状況や困難から回復するための力 レジリエンス②」

みなさん、こんにちは。駒沢女子大学・短期大学 学生相談室です。

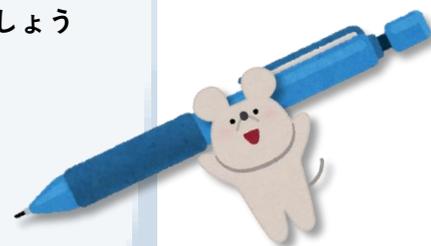
7月12日に、4回目の「緊急事態宣言」が東京都に発出されました。これを受け、本学では授業方法を対面から遠隔へと切り替えて実施することになりました。対面授業のまま良かったのにと落胆する方もいるかもしれませんが、反対に、遠隔授業の方が自分に合っていると少し安心している方もいるのではないのでしょうか。

このコロナ禍の中で疲れや緊張を感じた時は、ぜひ前回の学生相談室便り No.1 で紹介した“レジリエンスの重要な要素”を思い出してください。リラックスしたり、誰かに相談したり…レジリエンスの要素は、心を落ち着けるためのヒントでもあります。

さて、今回の学生相談室便りは、レジリエンスを身につけ、さらに育てていくための10の方法をご紹介します。

レジリエンスを身につけるための10の方法

- 1 他者との関係性を築きましょう
- 2 楽観的な見方をしてみましょう
- 3 変化を受け入れましょう
- 4 目標に向かって進みましょう
- 5 困った状況であっても、決断し、行動しましょう
- 6 自己発見の機会を探しましょう
- 7 自分に対してポジティブな気持ちでいましょう
- 8 長期的な視点で出来事をとらえましょう
- 9 希望に満ちた見方を持ちましょう
- 10 自分自身を大切にしましょう



レジリエンスを身につけるための10の方法は、みなさんの考え方や体験の中に存在しています。

次のページでは、10の方法がみなさんの考え方や体験の中にどんな風に存在しているのか、その例を紹介します。

普段の生活の中で、みなさんも例のような考え方や体験をしたことがあるのではないのでしょうか？

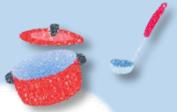
ぜひ、自分の考え方や体験と照らし合わせながら読んでみてくださいね。



なんだか一人ぼっちのようで寂しく感じる時があります。そんな時は、家族や友達に電話したり、SNSで連絡を入れてみたり…いつもと同じように接してもらえると、ちょっと安心するし、話してるうちに少し気持ちが軽くなった気がします。他の人と繋がってることって、大切なことなんだなと思いました。(1 他者との関係性を築きましょう)

コロナ禍のこの状況、いつまで続くのかな…と少し憂うつになる。でも、来年もこの状況が続いてるとは限らないし、いつかは収束するだろうって、少し楽観的に考えると、気持ちが軽くなる感じがする。(2 楽観的な見方をしてみましょう)

最近は緊急事態宣言も出て、友達と遊びに行きづらかったり、行きたかったお店が早い時間に閉店してたり。思うようにいかないことも多いけど、「こんな時もあるよね」って考えると、まあ仕方ないかーって受け入れられる…気がする。(3 変化を受け入れましょう)



“〇日までに課題を終わらせる”って目標を立ててみた。次は“自炊の食費を今月は〇〇円以内におさえる節約チャレンジ”を目標にする予定。(4 目標に向かって進みましょう)

どれも小さな目標だけど、達成すると気持ちが良いし、自分に対して「意外と頑張れてるじゃん」とか「自炊得意なのは？！」って発見があったりして結構楽しい。(6 自己発見の機会を探しましょう)

色々発見があると、自分に対してポジティブな気持ちになれる気がする。(7 自分に対してポジティブな気持ちでいきましょう)

小さな目標を立ててこつこつ取り組むこと、今後も続けていきたいなあ。あ、あと凄く些細なことだけど、大学生のうちに「漫画大人買いして一気に読みます」って目標も考えてたり。目標とか、やりたいことがあると、将来のことについてちょっとだけ希望というか、期待できる気持ちが出てくるかも？ (9 希望に満ちた見方を持ちましょう)



大学遅刻しそうになった時、もう諦めて休んじゃおうかな、家に居ようかなって思った時があつて…でもとりあえず行動はしてみようって決めて、大学行きました。そしたら授業間に合つて…友達とも話せたし、結果的には諦めないで良かったな…と。迷った時は思い切って行動してみると、意外と大丈夫だったり、良い結果があつたりするんだなあつて気付きました。(5 困った状況であっても、決断し、行動しましょう)

行動することって、その時は大変だけど、長い目で見れば自分のためになるっていうか…そんなことも思いました。(8 長期的な視点で出来事をとらえましょう)



「なんか疲れたなー」って時は甘いもの食べます。あと、好きな音楽聴いたり、お風呂にもいつもより長く浸かったり。自分の心と身体を思いっきり癒します！ (10 自分自身を大切にしましょう)



以上が、レジリエンスを身につけるための10の方法になります。無意識のうちに、これらの10の方法を実践していた方も多いのではないのでしょうか。あまりピンときていない方も、ぜひ例を参考にしながら、10の方法を実践してみてください。

できることから少しずつ実践していくことで、レジリエンスを身につけたり、高めたりすることができるかもしれません。

さいごに… 誰かに自分の悩みや不安を相談することは、レジリエンスを身につけ、高める上で重要なポイントとなります。困った時や苦しい時は、一人で抱え込まずに、ぜひ学生相談室をご利用ください。



駒沢女子大学・短期大学 学生相談室

☎ 042-350-7231 (学生相談室直通番号)

相談時間: 平日 10:00~17:00

受付時間: 平日 09:30~17:30

(木曜日のみ 10:00~17:00)

受付方法: 学生相談室に直接来室、または電話で予約



大学館(10号館)地下1階 保健室の隣



みなさん、こんにちは。駒沢女子大学・駒沢女子短期大学 学生相談室です。
後期が始まりましたが、いかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルス感染症の流行により、家で過ごす時間が増えたため、
ついついスマホを長時間使ってしまう人もいないでしょうか。
今回は「スマホの使い方」に焦点をあてます。ぜひこの機会に自分のスマホの使い方を振り返ってみましょう。



①スマホの利用時間を確認してみよう

まずは実際に、自分がどのくらい1日にスマホを使用しているのか確認してみましょう。iPhoneでは『スクリーンタイム』、Androidでは『Digital Wellbeing』で確認することができます。○時間以上の利用が使い過ぎ等の決まりはありませんが、客観的に利用時間を見ることで、今まで気付かなかった自分のスマホの使い方がわかるかもしれません。

②スマホを使う時にこんな行動をとっていませんか？

次にスマホを使っている時の自分の行動を振り返ってみましょう。以下の項目をチェックしてみてください。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> スマホはいつも手元にスタンバイ | <input type="checkbox"/> スマホ以外で調べ物をしない |
| <input type="checkbox"/> 時間が空いたらスマホを取り出す | <input type="checkbox"/> いつも時間に追われている |
| <input type="checkbox"/> 疑問が浮かんだら、すぐ検索 | <input type="checkbox"/> 情報に乗り遅れることが怖い |
| <input type="checkbox"/> 覚えておくために「写メ」を撮る | <input type="checkbox"/> 着信音やバイブレーションの空耳が聞こえる |
| <input type="checkbox"/> スマホなしでは初めての場所へ行けない | <input type="checkbox"/> 夜、ふとんの中でスマホをやっている |

(引用: <https://www.nhk.or.jp/gendai/articles/4249/checktest/01.pdf>)

いくつチェックがつかしましたか。チェックが多かついた人は、無意識のうちにスマホを使いすぎて、こころやからだが疲れてしまうかもしれません。では、スマホの使い過ぎによってこころやからだの疲れるとはどういうことでしょうか。
次にスマホを使い過ぎることによって、私たちのこころやからだに何が起こるのか、見てみましょう。

③スマホの使い過ぎが与えるこころとからだへの影響

<脳過労> 脳過労と聞くと、怖く感じるかもしれませんが、スマホを使いすぎることによって、脳が情報で満杯になり、その情報の整理をうまくできていない状態のことをいいます。スマホを長時間使用すること以外にも、他のことをしながらスマホを使用することにより、脳過労に繋がる可能性があります。私たちの脳は並行して物事を行うことが苦手なので、テレビを見ながら SNS をチェックする等の『ながらスマホ』は脳を疲れさせてしまうかもしれません。



脳過労は以下のように、私たちの意欲や記憶にも影響を及ぼします。

- | | | |
|-----------|---------------|------------------|
| ・イライラする | ・物事への興味がなくなった | ・仕事・家事の段取りが悪くなった |
| ・やる気が起きない | ・記憶力の低下 | |

<睡眠の質の低下> スマホ等から発せられるブルーライトは、睡眠ホルモンのメラトニンの分泌を抑制させます。このため就寝前にスマホを使用することで、睡眠の質が落ち、睡眠の問題が生じます(眠りが浅い、日中眠い等)。



<からだへの影響> 俯いた姿勢を長時間続けることによりストレートネックが生じ、頭痛や肩こりが起こります。指の酷使による指の腱鞘炎、目の疲れ・視力低下等も挙げられます。



いかがでしょうか。実際に皆さんのなかには「最近肩こりがひどくて…」等思いあたることもある人もいるかもしれません。スマホは便利な反面、使い方に気を付けないと、私たちの心身の健康に影響を及ぼす可能性があります。

④スマホと上手に付き合うためのポイント

しかし使い方に気を付けようと思っても、「5分だけネットを見ようと思っていたのに30分も経っていた！」等、実際は使い過ぎを意識することは難しいものです。なので、いきなり使用時間を減らすのではなく、まずは簡単な方法から試していきましょう。そこでスマホの使い方を見直したいという人のために、スマホと上手に付き合うためのポイントをご紹介します。難易度別に分かれていますので、参考にしてみてください。

<難易度:★>

- ・スマホを使いたくなくても5秒間我慢する
(慣れてきたら時間を延ばす)
- ・スマホの利用時間を可視化
- ・スマホを使わないときは、手の届かない所に置く
- ・持ち込み禁止エリアを作る(例.お風呂、トイレ等)
- ・ネットで調べ物をしたら、手書きでメモをとる
- ・スマホを使わない時間を作る(例.食事中等)
- ・息抜きや隙間時間にスマホを使わない
- ・スマホを使っていた時間を、単純作業を行う時間にかえる(例.掃除等)

<難易度:★★>

- ・就寝前にスマホをおやすみモードに設定する
- ・就寝1~2時間前にはスマホを使用しない
- ・起床後すぐにスマホを見ない
- ・疑問に思ったことは検索する前に頭の中で一度考える

<難易度:★★★>

- ・アプリを用いて、アプリの使用時間を制限する
- ・ネットで調べ物をした後、ネットサーフィンをしない
- ・スマホをカラーではなく、グレースケールに設定する



グレースケールにすることで
どんな効果があるの？

グレースケールにすると、画面から色がなくなります。色がなくなると、情報がつまらなく見え、スマホを使う意欲がなくなるそうです*。



(*引用: <https://www.sankei.com/article/20200216-O2T4MMIFQZNYPNV7LNN5HJC3A4/>

<https://digitaldetox.jp/column/roland-dd/>)

いかがでしたか？実践できそうな方法はありましたか？まずは簡単な方法から試し、自分に合った方法で、上手にスマホを使用していけると良いですね。

学生相談室は、皆さんが学生生活の中で出会う様々な問題について、カウンセラーとともに話し合い、整理していくところです。困ったときや苦しいときは、「相談できる場所」として、ぜひ学生相談室をご利用ください。

駒沢女子大学・短期大学 学生相談室

☎ 042-350-7231(学生相談室直通番号)

相談時間: 平日 10:00~17:00

受付時間: 平日 09:30~17:30(木曜日のみ 10:00~17:00)

受付方法: 学生相談室に直接来室、または電話で予約

大学館(10号館)地下1階 保健室の隣



詳しくは☎学生相談室ご利用案内 https://www.komajo.ac.jp/uni/campuslife/pdf/support_soudan/info.pdf

みなさん、こんにちは。駒沢女子大学・駒沢女子短期大学 学生相談室です。

日脚もすっかり短くなり、冷え込みが厳しい季節になってきました。こうも寒いとなんだかやる気が起きなくて、家ではゴロゴロと過ごしてしまいがちですね。やらなければならないことはあるけど、やる気が出なくてついつい先延ばしに…



こんな経験、みなさんも心当たりがあるのではないのでしょうか。すぐやった方がいいことはわかっているけど、なかなか行動に移せない。「やる気のスイッチが存在すればなあ」なんて思う人も少なくないはず…

そこで今回は、そんなやる気のスイッチを入れる方法についてご紹介します。

やる気のスイッチはどこにある？

残念ながら、自分でON/OFFができるようなスイッチは私たちにはついていません。

しかし、やる気のスイッチに当てはまるような場所は、私たちの脳内に存在しています。

その場所は“^{そくざかく}側坐核”といい、やる気に関する脳内伝達物質ドーパミンが分泌される場所でもあります。



側坐核が活性化

ドーパミン分泌

やる気UP

つまり、側坐核が活性化しなければ(=スイッチがOFF)、やる気は一向に出ないともいえます。

やる気のスイッチをONにするには？

➡ とにかく行動してみる！

側坐核を活性化させるためには、とにかく行動してみる事が有効とされています。

先延ばしにしていたことも、少し手をつけたら案外すぐに終わった！なんてことはありませんか？

これは、行動を起こすことにより側坐核が活性化され(=スイッチがON)、やる気が出てきたからと考えることができます。

例えば、試験勉強のやる気が出ない時は…

➡ 机に向かい、テキストを開く。1ページだけでもいいので、まずはテキストに目を通してみる。

この例のポイントは…

1 環境を切り替えること(机に向かう)

2 最初から完璧にやろうとしないこと(テキストの1ページだけ目を通す)

最初から「試験範囲のページを全て読む！」と意気込むと、全ページ読めなかった時に余計やる気が下がってしまいます。そのため、とにかく行動してみるときの目標設定は、小さいもの&達成しやすいものを意識しましょう。



タイプ別？やる気を出すためのポイント

とにかく行動してみることも、やる気を出すためのポイントがあります。

そこで今回は、司馬先生による「やる気マネジメントの5カ条」を一部引用してご紹介します。

タイプ別にポイントをまとめているので、自分はどのタイプかな…なんて考えながら読んでみてください。

出典：司馬 理英子（2020）ADHD の人の「やる気」マネジメント——「先延ばしグセ」を「すぐやる」にかえる！ 講談社

やる気がなかなか出ないアナタ

ごほうびでモチベーションを高めよう

- Point** ・やることでどんないいことがある？を考えてみる
- ・自分でご褒美を用意してみる
- （例「課題が終わったら欲しかった〇〇を買おう」など）

先延ばし派なアナタ

「めんどろ」と思った時が、やる時

- Point** ・「めんどろ」「まだいいか」「あとでやろう」は赤信号
- （とにかく行動！を意識してみる）

完璧主義気味なアナタ

目標を大きく持ちすぎない（時にはアバウトでも OK！）

- Point** ・作業を細分化して適切な目標にする
- （最初から全部やろうとしなくて大丈夫）

なんだか自信がないアナタ

自分が自分の応援団長

- Point** ・「どうせ無理」は言わない
- （マイナス思考をやめてみる）
- ・あきらめやすい自分を卒業。「きっとできる！」

つつい其他のことに目が移りがちなアナタ

目移りしそうな刺激を減らそう

- Point** ・環境を整えよう
- （作業に集中しやすい環境にする 例「机の上には勉強に必要なものだけ置く」「テレビを消す」など）
- ・スマホの使用はほどほどに
- （スマホの使用については相談室便り No.3 をぜひご覧ください）



この他にも、軽く体を動かす、音楽を聴くなど、やる気を出したり高めたりするポイントがあります。

上記のポイントを参考にしながら、自分に合ったやる気を出すスタイルを確立できるといいですね。

さいごに

「自分に合ったやる気を出すスタイルがわからない…」「やる気がなかなか出ない…」という方は、ぜひ学生相談室にいらしてください。カウンセラーと一緒に考えることもできます。



駒沢女子大学・短期大学 学生相談室

☎ 042-350-7231 (学生相談室直通番号)

相談時間：平日 10:00～17:00

受付時間：平日 09:30～17:30

（木曜日のみ 10:00～17:00）

受付方法：学生相談室に直接来室、または電話で予約



大学館(10号館)地下1階 保健室の隣



こんにちは。駒沢女子大学・短期大学 学生相談室です。

今年も残すところあとわずか、みなさんは来年何かチャレンジしようと思っていることはありますか。「〇〇をしたい！」と思っ

てはいるけど、「うまくできないかも…」と自信がもてなかったり、「私には無理」と諦めていたりしませんか。そこで今回は、自信に関するセルフ・エフィカシー(自己効力感)についてご紹介します。

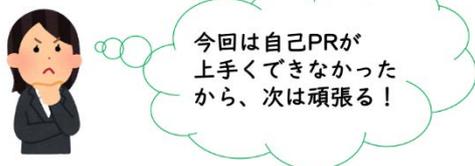
セルフ・エフィカシー(自己効力感)とは…?

私たちがやる行動をする時、その行動を上手に行うことができるという「自信」や、自分の能力や過去の体験から目標を達成できるだろうと感じる「見込み感」のことをセルフ・エフィカシーと言います。このセルフ・エフィカシーが高いと、その行動に熱心に取り組む可能性が高くなります。また失敗や難しい場面に遭っても諦めにくくなると考えられています。

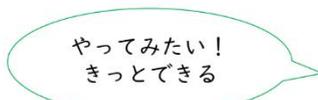
セルフ・エフィカシーが高い・低いってどういうこと?

セルフ・エフィカシーが高い・低いとは、どういうことでしょうか。以下に高い人・低い人がしやすい考え方をまとめました。自分がどちらの考え方をしやすいのか、ぜひ確認してみてください。

セルフ・エフィカシーが高い人



失敗を気にしない
失敗を次に活かそうとする



積極的に活動することができる
物事に取り組む前にあまり不安にならない

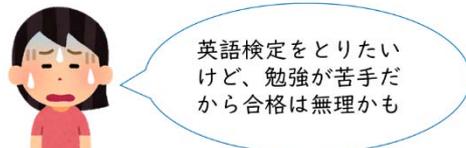


何かを決めるときにあまり迷わない

セルフ・エフィカシーが低い人



失敗を引きずる



物事に消極的になってしまう



他者と比べて落ち込む

参考：坂野雄二・東條光彦 (1986). 一般性セルフ・エフィカシー尺度作成の試み(原著論文) 行動療法研究, 12(1),73-82

いかがでしょうか。もしかしたら、「私はあまり失敗を引きずらないけど、友人と自分をついつい比べてしまう…」等、状況や場面によってセルフ・エフィカシーが低い人も、またある場面ではセルフ・エフィカシーが高い考え方を持っているということもあるかもしれませんね。



「自己肯定感(自尊感情)」は、自分の短所も肯定的に受け入れられる力のことを意味します。そのため、課題に直面したとき、その行動をとれるかどうかという能力に対して評価を行うセルフ・エフィカシーとは区別されます。

では、セルフ・エフィカシーを高めるにはどうしたら良いのでしょうか。次にセルフ・エフィカシーを高めるためのポイントについてご紹介します。

セルフ・エフィカシーを高めるためのポイント

セルフ・エフィカシーを高めるためには、5つの方法があります。ぜひ参考にしてみてください。

少し頑張れば達成できそうな目標をたて、その目標をクリアしましょう

小さな目標をたて、取り組んでみましょう。その目標が達成できたら、少しだけ目標のレベルを上げてみましょう。目標達成を何回も経験することで、自信がつきやすくなります(成功体験)。

例.最終的な目標：毎日30分ジョギングをする

Step.1 小さな目標をたてる



10分ウォーキング
をしよう

できた!もっとできるかも



目標を達成できると
自信が湧いてくる

Step.2

少し目標のレベルを上げる



10分ランニング
をしよう

他者の行動を見たり、体験を聞いたりしよう

自分がチャレンジしようとしていることについて、既に周囲に達成できている人がいたら、その人の行動を観察したり、話を聞いたりしましょう(モデリング)。そうすることで、自信だけではなく、「私の場合、こうやったらできる。このくらいならできるはず」といった見込み感をもてるでしょう。

例.車の免許をとりたい



バイトも勉強も
あるから難しい



バイトと勉強を両立しながら
免許をとった友人に話を聞く

このスケジュールなら
とれるかも

自分を褒めよう

先生や両親、友人等に褒められたから、「もっと頑張ろう!」と努力したことがある人もいないのでしょうか。褒められることでやる気や自信がアップします。誰かに褒めてもらうことも良いですが、自分で自分を褒めることも良いですね。

例.レポートを2ページ書いた!
私えらい!



ネガティブな思考をやめ、 ポジティブに物事を考えてみよう

行動する前に、「私にはできない」「向いていない」と考えてしまう人は、行動することのメリットを考えてみましょう。

例.授業でたくさん課題が出された…

終わるかな…

→たくさん課題があるけど、全て手間がかかるわけじゃない。時間もまだ1週間あるから!つつつやっつけていこう!

課題を達成できた自分を イメージしよう



失敗したときのことを考えるのではなく、成功したときのことを考えてみましょう。ポジティブに物事を捉えることができたり、「意外と簡単にできるかも」と自信をもてたりするでしょう。

例.英語検定をとりたいけど、英語苦手だし、私には無理…

→合格できれば就活でアピールできる

参考:清水安男 (2017). 自己肯定感とセルフエフィカシーを高める-子どもの意欲や動機づけを高める行動科学的アプローチ- 職業研究,2017(3),4-5

いかがでしたか。自分にあった方法を見つけ、セルフ・エフィカシーを高めていけると良いですね。

日常のなかでは、他者と自分を比較して自信をなくしてしまったり、失敗に囚われ消極的になったりすることもあるでしょう。そんなときは一人で悩まず、ぜひ学生相談室にご相談ください。

駒沢女子大学・短期大学 学生相談室

☎ 042-350-7231(学生相談室直通番号)

相談時間:平日 10:00~17:00

受付時間:平日 09:30~17:30

(木曜日のみ 10:00~17:00)

受付方法:学生相談室に直接来室、または電話で予約



大学館(10号館)地下1階 保健室の隣



みなさん、こんにちは。駒沢女子大学・短期大学 学生相談室です。

新しい年が始まりましたね。みなさんにとって、去年はどんな年だったでしょうか。大学生活では、授業の形態が変更になるなど、非常に多くの変化があった一年だったと思います。まだまだ油断できない状況が続きますが、心と身体をリラックスさせることを意識しながら、これからの日々を過ごせるといいですね。

怒りの感情について

突然ですが、最近「イラッとした」とか「ムツときた」など、「怒り」を感じたエピソードはありますか？
怒りの度合いはさておき、いくつかのエピソードが頭に浮かんだのではないのでしょうか。

こうした怒りの感情は、私たちに備わっている基本的な感情の一つです。

怒りを感じることは決して悪いことではありませんし、当然のことです。ですが、怒りの感情をうまくコントロールできないと、その感情が爆発してしまい、人や物に当たってしまうなどトラブルに繋がることもあります。



人から言われた言葉についてカッとなって言い返してしまい、その後の人間関係がギクシャクしたり、怒りにまかせて物に当たったら壊してしまい後悔する…
なんて経験がある人もいないのでしょうか？

また、日常の中で感じるちょっとしたイライラや「ムカつく!」といった気持ちも、怒りの感情の一部です。これら一つ一つは些細なものであっても、積み重なることで大きな怒りの感情となったり、ストレス反応（気分の落ち込み、身体のだるさ、夜眠れないなど）に繋がることがあります。
だからといって、怒りの感情を出さないよう抑え込んでしまうと、ストレスが溜まってしまいます。



怒りの感情を出しすぎるのも、抑え込みすぎるのもなるべく避けたい…

そこで大切なのは、**怒りの感情との付き合い方を工夫し、怒りの感情をコントロールすること**です。
また、過剰に怒ったり、怒りを抑え込んだりしないよう、**怒りの感情と適切な距離感を保つ**ことも重要です。

今回は、怒りの感情との付き合い方として、**怒りを感じた時の対処法**をいくつかご紹介したいと思います。

怒りの感情が抑えられそうにない時や、怒りの感情で頭がいっぱいになった時など…

気持ちを落ち着かせる&気持ちを切り替えるための方法として、次の対処法をぜひ試してみてください。

怒りを感じた時の対処法

6秒ルール

「イラッ」「ムッ」としたら6秒間待つ

この間、心の中でゆっくり6まで数えてみましょう。
数え終わった時、気持ちが少し落ち着いているかもしれません。

どうして6秒?

怒りの感情が生起してからピークを迎えるまでの時間はおよそ6秒とされています。たとえどんなに強い怒りであっても、6秒経過すると理性が働くため、怒りの対象への衝動的な行動を抑えられるようになります。この6秒をやり過ごすための方法が6秒ルールです。

10秒呼吸法

10秒かけて、ゆっくり呼吸をしてみる

吐く呼吸は身体と心をリラックスさせる効果があります。

- 方法
- ① 1～3で鼻から息を吸い
 - ② 4で止めて
 - ③ 5～10で息を吐く



タイムアウト

怒りを感じた場面や状況から一旦離れる

その場から一旦離れることで、気持ちをリセットすることができます。



何も言わずにその場から離れるのではなく、少ししたら戻ることを伝えた上で離れるようにしましょう。

自分にとっての「魔法の言葉」

気持ちが落ち着く言葉を自分にかけてみる

「大丈夫、大丈夫」や「怒るのも仕方ないよね」など、自分の気持ちが落ち着くような言葉を、声に出したり心の中でつぶやいてみましょう。ゆったりと、優しく言葉をかけることがポイントです。日常の些細なイライラや、ムカっときた出来事への対処法として使いやすいのではないのでしょうか。

怒りのメモ&怒りの得点化

怒りを感じた場面や状況をメモ用紙に書き出す

メモとして残すことで、自分の怒りの傾向がわかります。
また、書き出すことを通して、自分の中に抱え込んでいた怒りの感情がほぐれ、気持ちが少しすっきりするかもしれません。

書き出した場面や状況に点数をつける

怒りをレベルごとに自分の言葉で表現してみましょう。
自分の中での怒りのレベルや基準が見えてくると、同じような状況や場面に遭遇したときに、「(この怒り、前は3点だったな...)」と少しだけ冷静になれると思います。

いかがだったでしょうか? 「これだったらできるかも…」と思う方法があればイラッとした時や、怒りで心が落ち着かない時などに試してみてください。

怒りのメモ (例)

いつ?
16日の夜

どんな状況?
シフト変わって欲しいって連絡きた

誰/何に対して?
バイト先の先輩

その時の気持ち
いつも私に頼りすぎじゃない?

怒りの得点
3点 (なんか腹立つ)

怒りの得点 (例)

- 10点 怒り大爆発
- 8点 爆発しそう
- 5点 怒ってる
- 3点 なんか腹立つ
- 1点 ちょいイラ
- 0点 心穏やか

参考 安藤 俊介(2020). どんな怒りも6秒でなくなる——アンガーマネジメント・超入門—— リベラル社
川崎 昌子(2020). 女性のためのアンガーマネジメント ——仕事もプライベートもうまくいく!—— 産業能率大学出版部

さいごに 怒りの感情との付き合い方について考えてみたいと思ったら、ぜひ学生相談室を利用してください。



駒沢女子大学・短期大学 学生相談室

☎ 042-350-7231(学生相談室直通番号)

相談時間: 平日 10:00~17:00

受付時間: 平日 09:30~17:30

(木曜日のみ 10:00~17:00)

受付方法: 学生相談室に直接来室、または電話で予約



大学館(10号館)地下1階 保健室の隣

