

No.3

「心配から来るもやもやに、ちょっとセルフケア」

みなさん、こんにちは。駒沢女子大学・短期大学・大学院 学生相談室です。

親しい友人や家族という時、「もしかして嫌われるようなこと言っちゃったかな？」と不安になったり、考えすぎてもやもやしたりすることってありますよね。考えても答えは出ないのに、気になってぐるぐる考え込んでしまう…。今回は、そんな「心配から来るもやもや」についてのお話です。

☆たとえば、こんな経験はありませんか？



☆不確かな出来事に**もやもや**したり心配したりすることって、よくありますよね…。

実はこの**もやもや**は、早めに問題を発見したり対処するために必要な、私たちの大切な能力の1つなんです。一方、人間には心配を無視して行動する力も備わっているのです、いわばその2つは「心と行動の**ブレーキ**と**アクセル**」の役割をしています。



→しかし、環境や気候の変化、ストレス過多や考え方のクセによって、このバランスが悪くなることがあります。
特に、ストレスが重なって心や身体が弱っている時は、より悲観的な考えが浮かびやすいんです。

☆一時的に心のバランスが崩れてしまって辛い時には、「不安とちょっと距離を置く」セルフケアがオススメ！
もやもやと距離が取れると、ブレーキとアクセルのバランスを取り戻し、気持ちの安定につながります。
今回は、簡単ですぐできる、「もやもやと距離を取る」方法をいくつかご紹介します♪

～ 不安な気持ちとちょこっと距離を置いてみよう！ 10秒でできるセルフケア ～

★「～と思った」「～って感じる」と付けてみる

気持ちや自然に浮かぶ考えは、全部が事実ではなく、
“頭の中にあるだけ”と確認して、不安や心配と距離をとってみましょう。
「なんだかもやもやで嫌！…って感じる」、
「嫌われちゃったんだ！…と思った」などなど。
浮かんだ言葉の最後にくっつけるだけで OK！



...と思った

これからの生活
もう何も楽しい事
がない...

★先に行動して、後に気持ちが切り替わるのを待ってみる

実は、気持ち“だけ”を落ち着かせたり、コントロールするのはとても難しいこと。
先に行動を変えることで、気持ちが切り替わりやすくなります。
手を洗う、背伸びをする、シャワーを浴びる、外の空気を吸うなど、
軽く身体に刺激が加わることで、気分がちょこっとリセットされます😊



★「自分の味方になってくれる人」に助けてもらうイメージをする

例えば、普段あなたが何気ない会話をしている身近な人、
または、あなたが懂れる人・推しでも OK！知り合いでもそうじゃなくてもいいんです。
「あの人だったらこんな時どうするだろう？」
「この人が聞いたらどう反論してくれるかな？」と想像してみてください。
あるいは、「もし大好きな〇〇さんが同じ悩みで辛いと感じていたら、私はなんて励ますだろう？」
と想像してみるのもアリです！



同じ出来事が起こっても、心や身体の反応は人それぞれです。今回紹介したような方法を試してみたけど、「どうしても辛い…」「不安な考えが離れない…」ということもあるでしょう。そのような時には、1人で悩まず、学生相談室で向き合い方や対処方法などを一緒に考えていくことも方法の一つです。その他にも、悩んでいることや相談したいことがあるときはぜひ学生相談室をご利用ください。

参考文献：(1)伊藤絵美(2020). セルフケアの道具箱 ストレスと上手に付き合う100のワーク 晶文社
(2)Tomy(2022). 精神科 Tomy の気にしない力 たいていの心配は的外れよ 大和書房

学生相談室は、皆さんが学生生活の中で出会う様々な不安や悩みについて、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 大学院 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

