

京都府立大学 学生相談室

～臨床心理士からのおたより～

このコラムでは、学生相談室に勤務する臨床心理士が日々の中で感じたことや思ったこと、考えていることを発信していきます。少し立ち止まって、休憩がてらお読みいただくと嬉しいです。

No.32

Counselor's Column

「目の前のことに集中して感じてみる」

臨床心理士 山本春香

こんにちは。木曜日の相談を担当しているカウンセラーの山本春香と申します。私にとっては、京都府立大学で過ごす2年目の5月になります。これからも、どうぞよろしくお願ひします。

始まりの4月、そしてゴールデンウィークが終わり、皆さんはどのようにお過ごしでしょうか。4月は新しい授業が始まった、部活や研究室で先輩になった、バイトを始めたなど、さまざまな環境の変化があったかと思います。特に新入生の皆さんにとっては、その変化がとても大きなものを感じられたのではないのでしょうか。そして、その変化に何とか馴染もうとして、体と心がいつも以上に頑張っていたのではないのでしょうか。五月病という言葉があるように、5月は頑張った疲れが出やすい時期でもあると言われてています。ゴールデンウィークで、生活リズムが崩れてしまった人もいるかもしれません。「何かしんどいな、だるいな」「ちょっとやる気出ない」と感じたり、「こんなこともできないなんて自分はダメだな」「もっと頑張らないと」と思うことはありませんか。同じ考えがぐるぐると回って、気づいたら抜け出すことが難しい状態になっていることもあるかもしれないですね。考えないようにしようと思えば思うほど、人はそのことを考える性質があると言われてています。このようなときは、自分のしていることや、目の前のものに意識を集中して、いつもよりも五感をとぎすませてみましょう。例えば、食事を摂るときに食材の味、触感、匂い、色、歯で噛んだときの音などをじっくり観察して感じてみるのです。そうすると、頭の中でぐるぐると回っている考えから、少し距離を置くことができるようです。最初は目の前のことに集中することが難しいかもしれませんが、毎日少しの時間からでも試していくと、徐々に慣れていくと思います。

もし、ストレスと上手につき合うことが難しい場合は、いつでも学生相談室にお越しください。一人では難しいことも、カウンセラーと話をすることで道筋が見えたり、少ししんどい気持ちが楽になることがあると思います。

令和6年5月