



学生相談室だより 第2号

暦の上では立秋を過ぎましたが、連日厳しい残暑が続く中、皆さまいかがお過ごしでしょうか。今年は新型コロナウイルスの影響で、いつもとは違った夏の過ごし方を余儀なくされ、「忍耐の夏」ともいえる毎日をお過ごしのことと思います。やっと前期の課題や発表が終わったばかりという方も少なくないのではないのでしょうか。家にいることが多く環境の変化が少ない中で、連日繰り返されるコロナウイルス関連の報道や自然災害等、辛いニュースを目にすると鬱々とした気持ちになることがあるかもしれません。学生相談室だより第2号では、前号に引き続きコロナ禍における生活上の工夫やストレスケアに役立つ情報をお届けします。今回は、皆様に「感情の整理方法」についてご紹介します。

【生活上の工夫】「自粛疲れ」をどのように乗り切るか⇒「規則正しい生活、睡眠、食事」が基本となります。

- ・そろそろ限界と思ったら⇒この時期誰もが感じる気持ちです。自分の好きなことをして気持ちを「切り替える」「発散する」、または「誰かに相談する」ようにしてみましょう。
- ・コロナ禍の影響で予定したように物事が進まない⇒一人一人それぞれの状況は異なるので、他の人と比べないようにしましょう。
- ・最近疲れやすいと感じる⇒新しい生活様式で毎日緊張が続き、誰もが思いのほか疲れています。こんな時は、決して無理せずゆっくりすることが大切です。**自分をケア**することを忘れないようにしましょう。
- ・感染防止対策はいつまで続くの？⇒基本はすでに身につけているので、必要に応じて情報をアップデートし、自分なりの生活様式を身につけていけばよいと考えてみましょう。
- ・将来に不安を感じる⇒コロナ禍で社会の価値観は変容しています。1つの考え方にとらわれない柔軟な発想を心がけましょう。

【感情の整理方法；自分自身の感情に気づいて認めてみよう！】

自分の感情を整理することは、感情に焦点を当てたセルフケアといえます。紙に書いて自身の感情体験を整理すると、その感情から距離を取りやすくなったり、自分の陥りやすいパターンが見えてくることがあります。さあ、今日あったことや1週間を振り返って、感情が動いた出来事について整理してみましょう。

(記入シートの例)

① 状況 (事実)	② 感情	③ 強さ	④ 考え	⑤ 行動/対処
例) 課題の締め切りをスケジュール帳に書き込んでいる時	・イライラ ・不安 ・胸のあたりが重たい感覚	5 7 6	・課題の予定ばかり… ・いつになったらこの状況が落ち着くんだろう ・締め切りまでに課題を終わらせられるか	・食事や睡眠の時間を削って頑張ろうと思ったが… ・毎日パソコンを開いてみたが… ・気を紛らすために携帯をみた ・友達に line して相談した ・思い切って気分転換に散歩に出かけた

≪コツ≫ 順番通りに整理しなくても構いません。考えやすいところから整理してみましょう。

- ① **状況**：感情が動いた時の、状況を整理します。
- ② **感情**：その時に感じていた気持ちや身体感覚を思い出して書いてみましょう。
- ③ **感情の強さ**：感情や身体感覚の強さを0～10で数値化します。
- ④ **考え**：その時に浮かんできた考えを書きます。
- ⑤ **行動/対処**：その時に取った行動を書いてみます。⇒**自分の行動パターンを知り、うまく対処行動になっているものは積極的に取り入れて、対処行動になっていない行動は一旦手放してみましょう。**

※ **悪循環に陥らないためには、まず自分自身の感情に気づき、それを認めてあげて、その感情体験を軽減する行動を見つけることがとても大切になります。**