

気持ちを落ちつけるには

蝉のこえがにぎやかになってきて、長かった梅雨もやっとあけましたね。大学の敷地内にあるソテツの木も業者の方が茶色くなった葉を切り落としてくださり、さっぱりと夏仕様になってきています。

この前期は、今までにないことが起こり、みなさんも慣れない状況のなかでいろいろなことを感じて過ごされてきたのではないかと思います。しんどさや苛立ちや、さみしさや悲しさ、そういったものは時間がたつと少しずつ波がおさまるように落ち着いてきますが、時にはなかなか波がおさまらなかつたり、その波に飲み込まれてしまうことがあります。今回は、そういった気持ちが落ち着かないときの対処法についてお話したいと思います。

なんだかイライラしたり、そわそわした気持ちが起こったりすることは誰にでもあります。多くが時間とともにおさまってくるものです。それが、時間がたってもおさまらず、落ち着かないようなことはないでしょうか。そんなときは、気持ちにあまり焦点を当てすぎず、「今ここにいること」に意識を向けてください。例えば、部屋のなかにいる方なら「机がみえる」「机に読みかけの本がのっている」「壁紙は〇色だ」「私はベッドに座っている」など。窓の外を見られる人は「車をはしっている」「人が歩いている」「茶色いマンションが見える」「蝉のなき声がうるさい」「部屋の中は冷房がきいていて涼しい」といったところでしょうか。見えているものを見えているとおりに見る、聞こえているものを聞こえているとおりに聞く、肌で感じているものを肌で感じる。慣れるまでは、なかなか難しいのですが、今ここにいることを意識することでザワザワとした気持ちは少しずつおさまってきます。

もちろん、このやり方が合う方も合わない方もいると思います。また、これは気持ちを落ち着けるための対処法ですので、それが湧き上がってくる原因をなくすものではありません。その原因とゆっくり向き合ってみたい、という方にはこころの支援室を利用されることをおすすめします。

さて、こころの支援室通信「こころの扉」は、今回の更新で一旦お休みします。次回の更新は、9月になります。後期からは月に1~2回の更新を予定しております。

こころの支援室は、8月中も開室しています。電話相談と場合によっては対面相談も可能です。

(連絡先：hoken@konan-wu.ac.jp 件名には必ず「こころの支援室」と記入してください)

ただ、8月7日から17日までは大学の全学休業のため閉室となっております。その期間に受信したメールの返信も18日以降となります。よろしくお願いいたします。



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

こころの支援室開室日案内→ の日は閉室です。それ以外の日は、9時から17時まで開いています。

