

相談室からのお知らせ

2024年7月号



遅めの梅雨、そして6月から厳しい暑さが続く中、忙しい学校・実習生活を送っていると思います。体調を崩したりはしていませんか？ 頑張ることは素晴らしいですが、たまには一息ついて自分を労わるようにしてくださいね。落ち着く空間で好きな飲み物を片手に、相談室からのお知らせを読みながらほっとしてみるのも良いのかもしれない。

学生相談室は、今月も**金曜日**に開室しています。どうぞお気軽に足を運んでみてください。

★相談室の利用の仕方についてお知らせします。

場所	5階 面接室3 (一番奥のところにあります)
7月の開室日・時間	金先生 19日・25日(金) 15:30~18:30 松葉先生 12日(金) 11:30~14:30
予約の方法	利用の際は、相談室前にある「予約表」に好きなマークをつけてください。予約が入っていない時間帯は、当日飛び入りで大丈夫です。

※電話での予約または予約変更も可能です。

①電話番号「042-389-6601」に電話する。

②名前は伝えずに「相談室につないでください」と伝えると、相談室内線につながります。

！注意点！

- ・対応は相談員の在籍時間のみになりますので、毎月の相談室だよりで確認してください。
- ・電話でのカウンセリングはお受けできませんが、カウンセリングの予約をとることはできます。



今日から使える心理学 見えにくいものを見えやすく

「問題の外在化」の発想を活かそう

～「悪いのはあなた」でなく、「あなたを苦しめている〇〇に対処」～

外在化とは、「問題」を対象化して取り出し、その対処法を指導したり、一緒に考えたりする方法です。

自分にとって「どうにかしたい」「違和感のある」問題（感情、気持ち、行動、クセ、習慣、対人関係のあり方など）を扱う時や、患者さんに「病識」を持ってもらう時にも使える技法です（「ブリーフ・セラピー」の技法の一つ）。

どんな問題・病気でも、「あなたがおかしい」「あなたを治さなくてはならない」など、

問題を「**内在化**」させ、本人全体や人格の話にしてしまうと、ますます病気の話が本人に入りにくくなってしまいます。

（ちなみに、アニメ「ドラえもん」の、のび太くんのママが「あなたって子は！」と叱っている（怒っている？）場面も、人格否定に近いですね。否定されたダメージが大きく、なかなか「宿題をしない」「忘れ物をする」などの具体的行動への改善が、難しくなってしまいます。）



人格そのものは肯定した上（「あなたはいい人である」）で、それぞれに「イライラ虫」「落ち込み太郎」「すぐ怒ります子」など、**ネーミング**をつけて、自分の問題を「外在化」し、どのような特徴（生態・被害・また役立っていること）があるのか客観視し、対象化された問題への対処法を発見できるように援助する方法です。



ただ「虫」のせいにするだけでは、責任転嫁に終わりますが、問題を見えやすい形にして客観視しながら考えていく際に役立つ手法です。

具体例；[うつの場合]

うつ病のエピソードの中に出てくる様々な否定的な考えに対しても、本人の考えというよりも、「うつ」が本人に考えさせていると考えます。

質問する時にも、**「うつ」（症状）を主語にして聞く**（「あなた」が主語でなく）のが有効です。

「『気分の落ち込み』は、いつ、どんなことがあるとやってきますか？」

*「やってくる」という言い方も、外在化を促します。

医療者が外在化のスタンスを持っているうちに、患者さん本人も「気分の落ち込みは、朝方に来ますね。」など、症状を主語に話すようになれば、外在化の構造を共有できた証拠ともいえます。

*「疾病利得」ということばもあるように、**その症状・問題によって、「得られているメリット」「助かっていること」**は何か探る視点も大事です。（「休む機会が得られた」「その問題によりなんとか自分を保とうとしている」など）

感情を表すボキャブラリー（語彙）を豊かにしよう

「自分の気持ち」がわかることが、自己理解 他者理解にも

あなたの今の気持ちは、何ですか？

あるいは、最近「もやっ」としたままだったり、「いらっ」とした出来事はありますか？

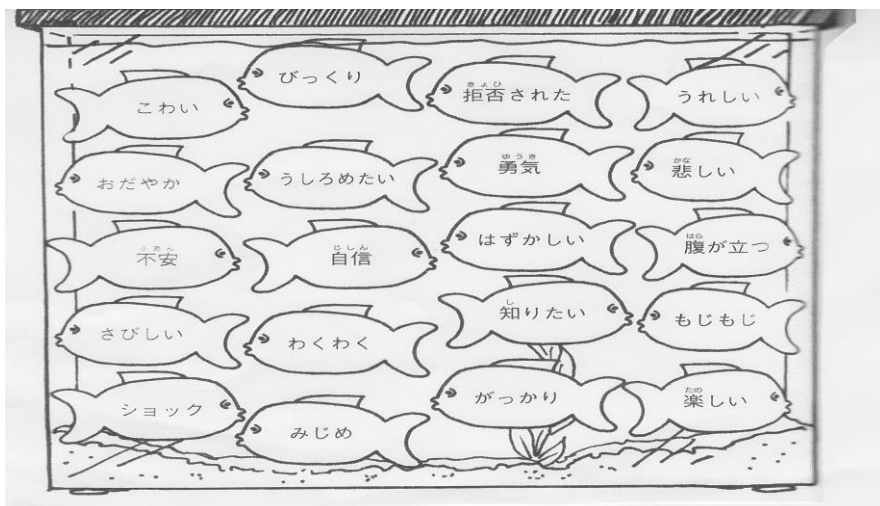
ポジティブ・ネガティブ・ニュートラルな面を含めて、**感情に関するボキャブラリー（語彙）**を、なるべく豊かに持つておくことは、自分の心や精神状態を理解するセンスが鋭くなります。

（最近の少年少女に多い（？）ネガティブな感情は全部「ウザイ」「キモイ」、うるさいことには「キレル」、よくわからないものは「ビミョウ」で済ませていたら、自分の心・相手の心をキャッチするのも難しくなってしまいます。）

自分の精神状態への理解が深まると、内省ができるようになり、衝動をコントロールしたりできることにもつながります。また、看護記録など患者さんの状態像を描く際にも、語彙の豊かさは、役立ちますね。

「1/0」式のデジタル方式（好きか嫌い、怒っているか怒っていないか、善か悪か）では、対人関係は対処しきれないことも多いですね。「あいまい」なことや、さまざまな感情や葛藤（「長生きしてほしいけど、苦しまないでほしい」「怖いけど、好き」「深入りしたくはないけど、疎遠・孤立も嫌」などなど）を抱えながら過ごしていく場面も多いのが現実ではないでしょうか。

今、自分が感じている「感情の名前」を言えることは、「自分の感情をコントロールする」・「感情とうまくつきあう」ための最初のステップになります。



いつも、ポジティブな感情ばかりでなくていいのです。「あーあ、〇〇だった」(嫌・悲しい・寂しい・残念など)と、感じた率直な気持ちを大事にしましょう。

そして、自分の辞書に「感情の語彙」も少しずつ増やしていきましょう。

* 「認知行動療法」でも感情にラベルを貼る作業があります。

* 暴力を奮ってしまう問題を抱えた人などが、「アンガー (怒りの感情) コントロール」のプログラムを学んでいく際にも、自分の感情に気づくプロセスが、「カット」となったときの対処にもつながります。

* 人間はあまりにもショックが大きいと、感情を感じるよりも、感じないでいる方が自分の身にとって安全なため、切り離して (何も感じないで) 過ごすことを選択する (せざるを得ない) こともあります。

一時的には、これも有効な方法です。無理して、あえて、自分のつらい感情に気づかなくても良いのです。

ゆっくり時間をかけて、機が熟した時に、「ホントは、私は、どんな思いだったのか。」整理すればよいのです。

否定するわけでもなく、あるがまま、「自分の本音に気づいていくこと」・「自分のことと相談すること」は、「自分の心を自分で大切にすることにつながります。

参考文献： 森俊夫 2010 教師とスクールカウンセラーのためのやさしい精神医学2 ほんの森出版

黒沢幸子 2012 ワークシートでブリーフセラピー 解決思考&外在化の発想と技法 ほんの森出版