



学生相談室だより 1月号

Vol.135 2024年1月

帝塚山大学学生相談室

東生駒キャンパス 3号館2階

学園前キャンパス 16号館9階

「感情が教えてくれること」

新しい年を迎え、皆さんはどのように過ごされているでしょうか。年末年始はやる事が多く、どこかソワソワしていたり、久しぶりに会う人たちと楽しく過ごしていたり…と、色々な過ごし方をされていると思います。

今月は、皆さんにとっても身近な存在である「感情」について取り上げてみたいと思います。少し時間を使って、自分の心によく出てくる感情は何か、それはどんなものかをぜひ眺めてみてください。

“感情 = 心のアラーム”

アラームには「何かを知らせる」役割がありますね。感情も、自分の置かれた状況・心の状態を教えてくれるアラームと言えます。どの感情が、どんなことを教えてくれるのか、いくつか見てみましょう。

怒り



怒りは、自分が大切にしているものや考えが傷つけられたり、奪われたと感じる時に現れます。つまり、怒りは、自分の大切にしているものを守ろうとしてくれたり、自分のことを分かっしてほしいという気持ちを教えてくれるものです。

怒りを感じた時には、怒りの強さは何点くらいか、怒りの中身を観察してみましょう

不安



「現実的な不安」は、何かを進める時に、失敗しないように、より良いものにするために、慎重さを維持する軽いブレーキとして働きます。しかし、不安が膨れ上がると、未知のものを過剰に恐れったり、相手の評価をネガティブに考えすぎてしまいます。

不安を感じた時には、不安を書き出し、「現実的な不安」と「膨れ上がった不安」を区別してみましょう

寂しさ

寂しさは、孤独を感じ落ち着かない時に現れます。同時に、人とのつながりや自分とのつながりを求めていることを教えてくれます。誰もが持つものですが、何気ない日常に気づくと少しずつ薄れていきます。

寂しさを感じた時には、否定せず、人でもものでも場所でも、自分がほっとできるものを探してみましょう



「ネガティブな感情は悪いものだから、ない方がいい！」と思われがちですが、実は悪いものではないですし、人の心にはポジティブな感情もネガティブな感情も必要で、補い合って存在します。しかし時に、ネガティブな感情が大きくなり、本来それらの感情が教えてくれていたアラームが聞こえなくなってしまうこともあります。まずは、自分の心によく出てくる感情を理解し、どうしてあげたらいいかを知ることで、対処の幅を広げていきましょう。

(参考図書:「7つの感情 知るだけでラクになる」玉井仁 著)



帝塚山大学学生相談室

対面相談・電話相談 開室時間：月～金曜日 9:00～18:00 (試験期間中・休暇期間中は 9:00～17:00)

<文学部 経済経営学部 法学部> 東生駒キャンパス Tel. 0742-48-9286

<心理学部 現代生活学部 教育学部> 学園前キャンパス Tel. 0742-41-4860