



つらいニュースや出来事に出会ったら

新年、明けましておめでとうございます。コロナ禍で迎えるお正月は2度目となりますが、皆さんはどのように過ごされましたか。テレビやSNSでは毎日のように事件や事故、病気や災害にまつわる話が飛び交っていて、「2022年は明るい1年になりそう!」とイメージすることは難しいかもしれません。

実は人は、良いニュースより悪いニュースの方が記憶に残りやすいのです。見知らぬ人のニュースであっても、映像と一緒に繰り返し流されると、私たちは知らず知らずのうちに「もし自分だったら」「同じことが起きたら」と想像してしまい、不安に感じたり、つらい気持ちを抱いたりしてしまいます。共感することが悪いわけではありません。ただ大事なことは、**現実と想像をしっかりと区別しておく**ことです。

梅干しやレモンを食べているところを想像してみてください。口の中がキューっとなって、唾液が出てきませんか?現実も想像も、同じ脳で認識されているので、分かっているつもりでも、うっかり身体は影響を受けてしまいます。たとえば・・・

- ✧ イライラする、怒りっぽい
- ✧ 何もする気が起きない
- ✧ 寝つきが悪い
- ✧ お酒やたばこの量が増えた
- ✧ 頭痛や肩こり、吐き気、めまいがある

もしこうした状態が**1ヶ月以上**続いているようなら、心が疲れすぎてしまっているのかも。

直接的な思いあたる原因がなくても、つらいニュースや悲しい出来事を見たり聞いたりするだけで、ストレスになっていることもあります。一時的なことであれば気にする必要はありませんが、もしなかなか改善しない場合は、誰かに話してみましよう。曖昧な話でかまいません。「最近、なんだかしんどくて・・・」そこから言葉にしてみましよう。友達や家族に話しづらければ、学生相談室をご利用ください。お電話でもかまいません。2022年は、1月7日から開室しています。



帝塚山大学学生相談室 対面相談・電話相談

開室時間：平日 9:00～18:00

<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