

2018年5月

留学生のためのカウンセラー通信 第13号

保健管理センター 留学生担当カウンセラー 生田 かおる

「まあ、いいか」

髪の毛を切りに行き、自分が思っていたより短く切られてしまったことはありませんか？ 次の日の朝、鏡を見ながら「格好悪い。皆が笑うに決まっている」と思いながら、教室に行くと「短い似合っているな」といわれます。そうすると、朝の嫌な気持ちがどこかに飛んでいってしまうものです。

感じ方や見方は人によって違います。

アメリカの著名な精神科医のワークショップに参加して以下の話を聞きました。

うつ病で短期間入院した経験があるジョン（仮名）は「うつ病で入院した人とデートしてくれる女性なんかいるわけがない。私の人生は暗く、寂しいものになる」という考えにとらわれ続けていたそうです。そこで、医師は次の課題をジョンに与えました。

白衣を着て、女性を対象に近くのスーパーで買物調査をせよと。質問項目は10個です。1～9までは買物についての質問です。最後の1つに「あなたは、うつ病で短期間入院した人と恋愛や結婚までいくことはありますか？」という質問を入れなさいと言われました。ジョンは指示どおり行い、100人以上にアンケートを行いました。10番目の質問に対して、どんな答えが多かったと思いますか？ 多かったのは「その人次第だわ」という答えです。何人かはさらに「彼がお金持ちなら完璧ね」と冗談ぽく付け加えたといえます。うつ病で短期間入院したか、しないかを問題にする女性が少ないことをジョンは調査から学び、その後、女性にデートを申し込むことができるようになったそうです。

「周りの人は否定的なことを言うだろう、バカにするだろう」等の考えの罫にはまり、前に進めなくなってしまうのは残念なことです。否定的な考えの罫にはまり、動けなくなっているのですが、その罫にはなかなか気づけないものです。周りの人がどう思っているかが気になりすぎて何も手につかない時は、「周りの人がどう思っているか気になっています」と心の中で唱えてみましょう。さらに続けて「まあ、いいか。一人や二人そんな風に思う人もいるかもしれない。でも、世の中の人全員がそう思っているわけではないから大丈夫」と唱えてみましょう。

周りの人は、皆さんが考えている程、皆さんのことを気にしていません。

*相談予約を取りたい方は、保健管理センターまで。 ☎ : 045-339-3153

*バックナンバーは国際教育センターのHPで読むことができます。