

2012年10月

留学生のためのカウンセラー通信 第3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

考え方で気持ちが変わる

想像してみてください。朝、大学に来て、同級生が階段を上がるのをあなたが見かける場面を。「おはよう」とあなたは同級生に挨拶をします。しかし、同級生はあなたの挨拶に気づかずに階段が上がっていきましました。こんな時、あなたの頭にはどんな考えが浮かびますか。

私がしたことには彼らは怒っているのかもしれない、という考えをもつと、あなたの気持ちはどんな風になるでしょう。明るい気持ちになりますか。不安な気持ちになりますか。次に何をしましょう。何について怒っているのだろう、とあれこれとその原因を探し始めませんか。

翌日、あなたは同級生がエレベーターを待っている姿を見つけます。彼らが怒っているのでは、と心配しているあなたは、彼らに会いたくなく、壁に隠れました。こそこそしているあなたの姿を見て、彼らはあなたの行動を不思議に思い、顔をゆがめました。壁に隠れながら彼らの表情を読んでいるあなたは、彼らの顔のゆがみを見て、やっぱり、私のことを怒っている、と確信します。さらに、彼らは私のことを嫌っているという考えも浮かんで来て、彼らに会うのが嫌になりました。

別の考えをもったらどうなるでしょう。例えば、彼らは私の挨拶が聞こえなかった、と考えたら、気持ちはどうなると思いますか。不安な気持ちにはならないでしょう。翌日、彼らを避けることもないでしょう。

考え方で気持ちが変わります。不安な気持ちでいっぱいの時、どのようにしたら、バランスのとれた考え方ができるでしょうか。

- ▲その考えは本当に正しいのか、証拠はあるのか、と自分に問いかけてみましょう。
- ▲他の人が自分と同じことで不安になっていたら、何と言ってあげるかを考えてみましょう。
- ▲あなたの親しい人だったら、あなたの考えに何と言うかを考えてみましょう。

少し見方を変えるだけで、らかな気持ちになり、自分に自信が持てるようになります。

\* 留学生担当カウンセラーは、毎週月曜日9:30~16:30に、学生センター1階にある保健管理センターにいます。

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