

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。

私がしたことによって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、あなたはその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