

学生相談室便り

6月 担当:前田香



前田 香
担当:月曜 14~17時
木曜 9~12時
金曜 9~12時

心配の扱い方

6月になりました。気温の変化が大きく、体調を崩しやすい季節ですが、元気にお過ごしでしょうか。

さて、今回は「心配」についての話をしたいと思います。大学生の皆さんは、卒業後の進路など、将来のことに目を向

ける機会が多いゆえにそれにまつわる心配があるかもしれません。しかし、心配には、生産的なものもあれば、非生産的なものもあります。

生産的な心配は、現実的で、直近の問題に注目しているものです。一方、非生産的な心配は、「もし~だったら」という非現実的なシナリオで、ネガティブな結果について考えるという性質があります。できれば、非生産的な心配に時間を費やしたくありませんよね。

自分の心配が生産的なのか、非生産的なのかを見分けるためには、「自分に今できることはあるのだろうか?」と問いかけてみて下さい。もし今できることがあれば、それをリストアップする、いつやるか予定を立てるなど、問題を解決するための手段を取りましょう。もし、今できることがなければ、その心配に取り合うことはありません。今すべきこと、したいことに目を向けましょう。そうすると、いつの間にか心配は過ぎ去っていきます。

