

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。

