

学生相談室便り



桐澤 さやか

7月号



自分でコントロール可能かどうか。

今年の梅雨は梅雨らしさを感じないまま、梅雨明けかも？とささやかれているようです。降水量もやはり例年と比べてかなり少ないようですし、恵みの雨が少ないという事で水不足や農作物の価格高騰など私たちの生活への影響も心配ですね。

さて、今月は、今自分に悩みがあるとするならば、その悩みの内容は自分でコントロール可能な種類のものかどうか。という話をしていこうと思います。

例えば、上記のような天候の問題があった時、困ったあなたは雨を降らせようと雨乞いの儀式をしたとしましょう。あなたの行動で天候が変わってくれるなら話は早いですが、なかなかそうはいかず、雨はなかなか降りません。困ったあなたはこう考えます。「私の雨乞いが足りなかったせいで雨が降らない。もっとあの動きで腕を大きく振るべきだった。雑念を払って真剣にお祈りすべきだった」と。雨が降らないのは自分のせいだととても悩んでしまいます。雨乞いの動きをどうすべきか、祈りが届くにはどうしたらいいか一日中考えて、儀式に時間を費やし、他の事がなかなか手につきません。それは雨が降るまで続きます。降ったら降ったで災害級のゲリラ豪雨だったらそれはそれで自分が間違えたと悩みます。

これはとても極端な話ですが（史実として実話かもしれませんが）、自分の悩みに対しては案外気が付かずこのようなことを繰り返している事がよくあります。つまり、自分でコントロールできないこと（あなたがどのような行動をしようと、どのような考え方をしようと問題の結果を変える事ができないこと）で悩んでいる事も多いのです。上記の例の場合、雨を降らせられない自分の行動や言動を責め、改善点に悩む必要はありません。雨が降らない状態で（結果は変わらない状態でも）どのように工夫したら困りごとが解決するかを考えていった方がよほど建設的です。

今抱えている自分の悩みの種類は「自分でコントロール可能かどうか」。今自分がしている行動や思考のベクトルは結果を変えるのに意味のある事かどうか少し客観的に見てみる事は大事な事かもしれませんね。

学生相談室は射水キャンパス本部棟4階にあります
＜連絡先＞電話：0766-56-7500（内線1224）
メール：gakuseisoudan@pu-toyama.ac.jp

