学生相談室便り 11月号



桐澤さやか



頭の中のおしゃべりをどうする？

１１月に入って急激に冷え込んできましたね。少し前まで半袖だったのに慌てて温かい上着を引っ張り出してきた方も多いのではないでしょうか。年末に向けてお忙しくなる方も多いと思います。体調には気を付けてお過ごしください。

さて、忙しくなる中、色々なタスクに追われると「あれをやらなきゃ、これもやらなきゃ」と頭の中も忙しくなってくるものです。またそこに不安要素が色々と加わると、「あれは大丈夫だろうか、これはどうしたらいいだろう」とぐるぐると考えたり、ネガティブな思考が頭から離れなくなったりという事もあるかもしれません。こういった頭の中のおしゃべりに思考が占領されると、眠れない。動けない。気持ちが沈む。といったことに繋がりやすくなります。

頭の中のおしゃべりが止まらない事、ネガティブな内容が多い事、それ自体は人の脳がそういう仕様になっている、との事なので仕方がありません。そこで、頭の中のおしゃべりといかに距離を取っていくかという事が大事になってきます。

今月号ではその工夫をいくつか紹介していこうと思います。

工夫①：頭の中のおしゃべりを映画の中のワンシーンと捉え、それを観客席から見てみる。（自分の思考を客観視してみる）

工夫②：頭の中のおしゃべりに「太郎（自分の名前）は〇〇と考えている」と付け加えてみる。（これも客観視）

工夫③：頭の中で「あ～～」とか「ん～～」と言い続ける事でおしゃべりを妨害する。（力技だけど意外に効きます）

今日は頭の中がうるさくて寝付けないなと思う時など、是非試してみてください。

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