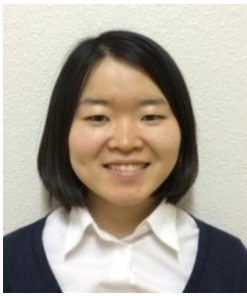


学生相談室便り

2月 担当:坂田香



坂田 香

担当:月曜 14~17時
木曜 9~12時
金曜 14~17時

感情と要求

今年度の授業期間も残すところあと数週間になりました。これを読んでいる人の中には、卒論や修論で佳境を迎えている人もいるかもしれません。

ストレスフルな状況では、自分が良くない状態だと感じていても、漠然としていて、どう対処すればよいかわからないことがあるかもしれません。そんなときは、感情と要求を分けて考えてみましょう。

ここでの感情というのは、怒っている、不安である、疲れ果てている、圧倒されているといった、自分自身の状態のことです。要求は「～が必要である」というかたちで表されることで、その感情に対処するために役に立つと思われる活動です。話を聞いてもらうこと、邪魔されないこと、休憩を取ること、落ち着くことなどが含まれます。それぞれを明確にできたら、感情と要求をつなげてみましょう。「不安だと感じる、そのため、話を聞いてもらうことが必要だ」「苛立っている、そのため、一人で過ごすことが必要だ」という具合です。

感情には、何かを変化させた方がよいというサインがあり、そのサインを上手く受け取り、適切に対処すると、苦痛を軽くできる効果があります。また、このように感情や要求を言葉にできると、より相手に伝わりやすくなります。自分の状態を言葉にするのが苦手という人は、以下の例も参考にしてみてください。

<感情>

- 怒っている
- 軽視されている
- 集中している
- 苛立っている
- 疲れ果てている
- 不安だ
- 落ち着かない
- 圧倒されている
- 幸せ
- 退屈だ
- 欲求不満である
- ワクワクしている
- プレッシャーだ
- やる気がある

<要求>

- 話を聞いてもらう
- より多くの情報を得る
- より多くのサポートを得る
- 休憩をとる
- 楽しく過ごす
- 邪魔されない
- 栄養を取る
- 主張する
- 解決する
- 笑う
- 一人で過ごす
- 話をする
- 限界を設定する
- 話を聞く
- 辛抱強くなる