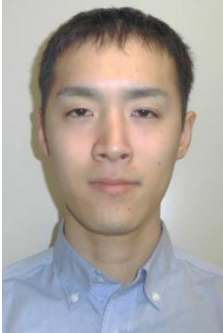


# 学生相談室便り

10月 担当:中田



中田 翔太郎  
担当:水、金  
9:00~12:00

## ぐるぐる思考から 抜け出す

発表の前に「練習したことをうまく発揮できるだろうか」、「失敗したらどうしよう」などと考えて緊張してしまう、そんな経験はないでしょうか。「大丈夫だ」と自分に言い聞かせるけれど、しばらくすると、また同じようなことを考えていて、不安や心配が沸き起こり、そのたびに気持ちを落ち着かせようとする。このように何度も思い浮かび、心をかき乱すような思考のことをぐるぐる思考と呼びたいと思います(反すう思考ともいいます)。

ぐるぐる思考をなんとか止めて、穏やかな気持ちで発表に臨みたいものです。しかし、思考というのは無理やり止めようとする、より強力に現れて不安の渦に巻き込まうとします(思考抑制のパラドックス効果といえます)。

そんな時は「現在の瞬間に注意を向けて」みましょう。周りからどんな音が聞こえる? 何が見える? 自分の呼吸はどんな感覚? 現在の瞬間というのは当たり前のように意外と見落としがちです。ぐるぐる思考が現れたら、その思考には反応せず、現在に注意を向けてみましょう。しばらくすると、また思考が出てきますが、思考が出てくるたびに現在に注意を戻します。これを繰り返すことでぐるぐる思考に巻き込まれて不安や心配の気持ちが高まるのを阻止することができます。こうした対処のことを「マインドフルネス」といいます。ぜひ、試してみてください。