

気持ちを落ち着かせるために



こんにちは。カウンセリングルームです。新入生の皆さんは初めまして。入学おめでとうございます。在学生の皆さんは、新しい学年を迎えられましたね。

皆さん、しみじみと「今年は大変なことになった」と感じていらっしゃることでしょ。春は本来、区切りやスタートの季節。あれをしよう、これもしよう、と計画していた方も、少しばかり不安を感じていた方も、出鼻をくじかれてしまって「こんなはずではなかった」と気が抜けてしまっているのではないのでしょうか？あるいは、遠隔授業やら、誰とも会わないままの履修登録やら、慣れないことに戸惑っている方も多いことでしょう。

逆に、異常な状態にあると人は張り切ってしまうこともあります。いつもと違うところに力が入り、ふと気づくと疲れていることもあります。これは体にも、こころにも起こることです。

また、不安なわけでも張り切っているわけでもないのだけれど、気持ちがざわざわとして落ち着かない、ということもあるでしょう。そうしたざわざわした気持ちはやがて、心配な気持ちや、怒りに移行していくこともあります。

ひとりであるときにどうしようもなく腹が立ってきたらどうすればよいでしょうか。今回はそんな「怒り」に目を向けてみたいと思います。



「むしゃくしゃ（いらいら）する！」「集中できない」「家族に八つ当たりしてしまう」「ものを投げたくなる」…。そうしたことも怒りのひとつです。そんなときはまず、怒りを点数化してみましょ。怒りの程度を「絶対に許せないと思うくらい激しい」を10点として、「頭に血が上るほど強い」を7～9点、「時間が経っても心がざわつくよう」4～6点、「イラっとするがすぐに忘れてしまう」1～3点、などと決めて、今の怒りに点をつけてみましょ。例えば「メールの返信が2日経ってもこない！」を2点、など。この点数化は人によって違うので自分でつけてみましょ。

点数をつけることに意識を集中するので怒りに任せた行動はしにくくなる、と
われています。(参考資料：『どうすれば気持ちが落ち着く?』日本アンガーマネジ
メント協会：朝日新聞 be、2020/3/14 版)

問題が解決したわけではありませんが、怒りやざわつく気持ちをコントロールす
ることで、自分の本当の気持ちや状態に気づいたり、ものごとがややこしくなるこ
とを避けることができるかもしれません。たとえば「今のわたしって、メールの返
事一つに右往左往してるのね」など。

自分の状態に気づき、わかってきたけれども、誰かと話してみたい、と思わ
れたら、どうぞカウンセリングルームにお電話ください。さらに気持ちが落
ち着くお手伝いができれば…と思います。



カウンセリングルームウェブサイト

<https://www.kobe-c.ac.jp/gakuso/index.html>