

学生および保護者の皆様へ

カウンセリングルームだより



日中はまだまだ暑さが残るものの、朝夕はすいぶん涼しくなってきましたね。

10月は風がひんやりしてきたり、虫の音が気持ちを穏やかにしてくれたり、空を見上げると秋の雲が浮かんでいたり、夜空の月も綺麗な季節です。しかしこの時期は、1日を通して気温差が激しいので体調を崩しやすい時でもあります。衣服で体温調節をしたり、気分転換や休養を上手に取り入れながら、日々を心地よく過ごせるよう心がけていきましょう。

秋はイベント事も多い季節。コロナ禍も落ち着き、徐々に人と繋がる機会が復活してきましたね。もともと人間は社会的な動物ですので、人との繋がり無くして生きてはいけません。孤独に耐えたり、ひとりで頑張る時間も人を成長させるために必要ですが、孤独感が増えたり長期化すると心身の健康にとって有害であるという研究結果も多くみられます。

今回は、日々を心地よく過ごすために必要な「エネルギーの基^{もと}」についてとりあげてみようと思います。

エネルギーの基になるもの



- ・愛される
- ・褒められる
- ・分かるようになる
- ・友達、仲間
- ・恋人、好きな人
- ・ハグされる
- ・笑顔
- ・出来るようになる
- ・清潔
- ・合格、入学
- ・世話をされる
- ・温まる
- ・病気、ケガからの回復
- ・健康
- ・就職
- 等々…



【参考文献】渡邊淳司ほか(2020)「わたしたちのウェルビーイングをつくりあうためにその思想・実践・技術」BNN出版

☆日々を心地よく過ごすためのヒント☆

右の図は、ラッセルの感情円環モデルと、アプターの反転理論を組み合わせたものです。横軸が「不快-快」、縦軸が「覚醒の状態」をあらわしています。また反転理論によると、不快且つ覚醒水準の高い感情(恐れ、心配等)は快且つ覚醒水準の低い感情(気楽、リラックス等)を求め、不快且つ覚醒水準の低い感情(退屈、たるみ等)は快且つ覚醒水準の高い感情(驚き、興奮等)を求めるという法則があるそうです。円の左側「不快」な感情を感知した際は、対面にある快の感情が得られる行動や時間を持つと感情コントロールが上手くいくかもしれません。



ラッセルの感情円環モデルとアプターの反転理論
出典：EKISUMER vol37(2018) 駅消費研究センター

「読書の秋・芸術の秋」にちなんで、美しい挿絵の絵本を紹介します。やさしいことをすると美しい花がひとつ咲く「花さき山」の物語。人が人として大切なことをしたとき、人知れず花が咲く。そのことを誇りに思い、嬉しく感じられる心が育まれますように。

YouTube で読み聞かせ動画もあがっています。「花さき山 読み聞かせ」🔍 check

お知らせ：秋のプチイベントを計画中です。改めてご連絡しますのでお楽しみに！



※学生の皆様へ

カウンセリングルームの開室日と申し込み方法は、10月2日配信の kumagoro を確認してください。