

みなさま、あけましておめでとうございます。本年も総合相談室をよろしくお願ひ致します。新しい年がスタートすると、どこか新鮮な気持ちになりますね。これから、テストなど大きなイベントもあり、ストレスがかかることもあると思いますが、この新鮮な気持ちをキープして、体調を崩さず学生生活を送っていきましょう。

と、ここまで数行を読んでもらって、何か心の中でつぶやくことはなかったでしょうか。「1月の初めは気持ち新鮮なんだけどなあ」、「あー、テストか。全然準備出来ていない。嫌だな」などなど。もちろん、「特に何もつぶやいていません」という方もおられると思います。今回のコラムではこの『心のつぶやき』を取り上げたいと思います。

我々はことばを使用する生物ということもあり、「あっ、失敗した!」、「これは美味しいなー」など頻繁に心の中でつぶやいているものです。この心のつぶやき、自然と行われていることもあり、多くはその存在に気付きにくいものですが、実は生活に影響を与えることもあります。

例えば、授業で100人の聴衆を目の前に教科書の担当分をプレゼンすることになったAさん。しっかりもののAさんは、話す内容や資料に関して、事前にしっかりと準備をして本番に臨みました。しかし、本番当日。大勢の聴衆を前にしてしまい、すっかり状況に圧倒されたAさんは、何が何だか分からなくなってしまいました。事前に考えていたセリフは忘れてしまい、しどろもどろになりました。パソコン操作もよく分からなくなり、練習ではスムーズに動いていたスライドは上手く進みません。先生や学生の質問に対してもまともに答えることができませんでした。プレゼン終了後、友だちは、「プレゼン良かったよ」と励ましてくれるのですが、Aさんの気持ちは全く晴れません。帰路の途中もプレゼンの場面が蘇ってきて、その度に「なんて不甲斐ない」「あんなに準備して臨んだのに」「自分には能力がない!」と考えてしまいました。帰宅後、どっと疲れたAさんはリビングに座り、特に見たいわけでもないのにテレビをつけました。しかし、テレビの映像や音声は全く頭に入らず、再び今日のことを思い出して「不甲斐ない」「自分には能力がない」と繰り返し考え続けてしまいました。

このようなAさんのような状態が、数日間以上続いていくとどうなるでしょうか。恐らく、落ち込みや不安、悲しみなどネガティブな気持ちが続き、身体は重くなり、頭痛、腹痛、胃痛など何かしら身体にも悪い影響が出てくるかもしれません。上に挙げたような心のつぶやきは、あたかも嫌な言葉を耳元で囁き続けられているような状態です。どうしてもネガティブな気持ちに陥りやすくなるものです。

多くの心のつぶやきは、特に生活に支障を及ぼしません。しかし、強い落ち込み、不安のようなネガティブな気分が続くようなときには、「今自分はどのような心のつぶやきをしているのだろうか?」と、自分自身に意識を向けてみるとよいでしょう。もちろん、心のつぶやきは、素早いので、把握するのが難しい面があります。しかし、練習していくとその存在を掴めるようになってきます。

「なんでネガティブな心のつぶやきを見ないといけないの?余計、嫌な気分になる!」と思う方もいらっしゃるかもしれません。確かに、なぜ、わざわざ嫌なものを見るのかという疑問はあると思います。しかし、このネガティブな心のつぶやきは、無視しようとするほど、余計現れてくるという側面があります。過去の嫌な場面を考えないようにしたいんだけど、どうしても考えてしまうという経験をしたことはありませんか。まさにネガティブな心のつぶやきの特徴が出ています。

このような場合は、その存在を認めてあげることが大切になります。もしかしたら、ネガティブな心のつぶやきは、「今度は事前にもう少しリハーサルしようね」「リラックスする練習しよう」などメッセージを送ってくれているのかもしれません。そういった一見、悪影響を及ぼすような心のつぶやきの存在を認めてあげて、たまには感謝して(中々難しいですが…)、居場所を確保してあげることも心のつぶやきの多様性を作る上で必要になってきます。そうすることで、以前よりは、心のつぶやきと適切な距離が取れるようになり、心のつぶやきの意味合いを咀嚼できるようになったり、自分のやりたいことがしやすくなるでしょう。

「そんなの出来るわけないよー」と心がつぶやいた方。もしご興味があれば総合相談室を利用してみてください。

専任カウンセラー 中村有吾