

長崎純心大学

学生相談室だより



第 30 号
2015. 10. 1 発行

学生相談室のご案内
開室曜日：月曜日～金曜日
開室時間：12:00～16:00
場 所：保健センター内

風が肌に気持ちいい季節になりました。スポーツ、読書、芸術・・・長崎くんち、純心祭・・・楽しみが多い季節ですね。カウンセラーからのメッセージで新しい何かを感じることができるといいですね。

～ カウンセラーからひとこと ～

6 秒ルール

浅香 佐輝子（木曜日担当）

後期が始まりました。滑り出しはいかがですか？

あわただしい日々を過ごしていると、何かちょっとしたことにでも、カーッとなくなってしまっ、気が付いたら、言わないでいい事まで言ってしまう「あーあ、なんでこんなこと言ってしまったんだろう」と思ったりすることはありませんか？

実は、“怒り”のピークは、アドレナリンが放出される6秒間だと言われています。

とすると、その6秒間を“いかにしのぐか”が大切になってきます。

深呼吸を試してみたり、ちょっとその場を離れてみたり、または頭を切り替えるために、100から3ずつ引いてみるなどの、少し難しい計算を考えてみる…

という様な、自分なりの怒りのコントロール方法を見つけてみてはいかがでしょう？ これは、今アメリカで流行っている“アンガーマネジメント”という考え方です。

上手に怒りをコントロールしたい、周りとの関係を良好にしたい…と思う方は、調べてみてください。なにか発見があるかもしれません。



本当の楽観主義とは？

川浪 由喜子（火・水・金曜日担当）

皆さんは、ご自分は楽観主義だと思いますか？それとも、悲観主義だと思いますか？ もちろん、場面によって違いますが、両方あるという方もいらっしゃると思いますが、NHK 心と脳の白熱教室「本当の楽観主義とは」（エレーヌ・フォックス教授）という番組がおもしろかったので、少しご紹介したいと思います。

まず、私たちの脳のメカニズムは楽観脳（サニーブレイン）、悲観脳（レイニーブレイン）の両方のメカニズムを備えていて、楽観主義と、ほんの少しの悲観主義のバランスが重要だということでした。よく、ポジティブな思考が大切と言われますが、教授が定義する楽観主義の要素として、それ以外にも、ポジティブな行動、根気と粘り強さ、自分の人生をコントロールしている感覚の4つをあげていらっしゃいます。エジソンの有名な言葉に「1万回失敗したのではなく、1万回上手くいかない実験をしたにすぎない」というのがおもしろいのですが、これこそ、楽観主義の最たる例だと思われます。

悲観主義に陥りそうな時でも、長期的には物事が好転していくと思うなど、何とか楽観主義に心を持っていこうとする経験を積んでいって、心をコントロールしていくことが大切だということでしたが、皆さんもよかったですら、心がけていただければと思います。



ガンジーから学んだこと

瀬頭 りつ子（月曜日担当）

とある休日、小学生の甥っ子が宿題で、マハトマ・ガンジーの伝記を読んでいました。

ガンジーはインド独立の父として知られていますが、彼の行いは非暴力・不服従という言葉で表すことができます。インドがまだイギリスの植民地だった頃、インド人へ差別待遇を行うイギリス政府に対して、彼は命令には従わず（不服従）、決して暴力には訴えない（非暴力）やり方で、インド独立へと導いていったのです。

非暴力・不服従という言葉聞き、私はアサーションという言葉思い出しました。アサーションとは「人は誰でも自分の意思や要求を表明する権利がある」との立場に基づく、適切な自己表現のことです。決して攻撃的にはならず、相手を尊重しながら自己表現を行うので、そういう部分は『非暴力』と捉えられるのではないかと感じました。また、相手に従うばかりでなく自分の意見を表現することも目指す為、その点から『不服従』と共通するものも感じました。

ガンジーはインドの平和の為に尽くした人物と言っても過言ではないでしょう。私たちも、まずは身近な人付き合いの中から非暴力・不服従を実行し、平和な世界を目指していきたいものですね。

