



にじいろ

(2022年9月号)
No. 18

秋期からはよりリアルな体験を

新型コロナウイルス感染がなかなか収まらない状況ですが、以前に比べ行動の制限は少なくなってきましたね。秋期からは、感染対策に気をつけながら多くの経験を増やせる学生生活にしたいものですね。

便利な時代になり、リモートでの授業やSNSなどでの関わりも頻繁に行われていますが、視覚だけではなく聴覚、嗅覚、味覚、触覚、さらにその場の雰囲気など、対面での関わりや場を共有することで得られる情報量は圧倒的に大きく、感受性の高い青年期の皆さんにとって、適応範囲を大いに拡げる体験となるでしょう。

リアルな現実とこころの現実

『こんなこと言ったらみんなに何と思われるかわからない』と、周囲の人の反応を気にして行動することはありませんか？ 実際、自分ではそんなつもりでも、自分が言った言葉で、誰かに悪く思われてしまい『失敗した!』という体験をした方もいるのではないのでしょうか？ また『あの時あんな風に言ってしまったけれど、変に思われていないだろうか?』と帰ってから一人反省会をしている人もいますのでは？

心理学では“外的な現実”と“こころの現実”を分けて考えたりします。人付き合いを考えた場合“外的な現実”では、その場に適した言葉や振る舞いを考えて行動するのが大切です。うまくできない場合には、上手な人の行動をまねたり、繰り返し体験したりすることによってちょうど良い言動を見つけていくものです。

適応には“外的適応”と“内的適応”とがある

接客業の店員が、先輩に教わったり場数をこなしたりすることで、お客様に失礼のない対応ができるようになるのが“外的適応”と言えます。その一方で“こころの現実”もあり、理不尽な要求をしてくるお客様に対しては『コイツはクレーマーか?!』と嫌な思いになったり、腹が立ったり、自分が責められているようで悲しくなったりするものです。『お客様のために良い対応をしなければ』とだけ考えて自分の感情に気づかない人は、“外的適応”はうまくいっていても“こころの現実”への適応＝内的適応はうまくいっていない、と言えるでしょう。それらが続くと、理由もわからず気分が落ち込み不調となってしまうこともあります。

感情には“良い”も“悪い”もない

理不尽な状況に出会うとネガティブな感情が起きるものですが、“感情は起きるもの”であって抑えられるものでもありません。ただ、それらをその場や状況に適した形で表出することが社会生活には必要になります。これが外的適応です。『カチンと来た』『ガッカリした』『切なかった』と、自分の感情に気づき、安全な場や相手との間で表現することが内的な適応がうまくいくことにつながるでしょう。

健康でいられるためには、外的適応だけでなく内的適応もうまくいくことが必要です。

相談室はどこにあるの？ 利用方法は？

場 所：2号館の2階南東角にあります。保健室の隣です。

開室時間：月曜&水曜 10:30~17:00 木曜 13:50~17:50

予約方法：電 話 011-881-8844 内線2210

メー ル g-sodan@ad.siu.ac.jp

直接来室 カウンセラーに予約する（「面談中」の札がかかっている場合はご遠慮ください）

*「予約せずに来室の上、即！相談」という形もOKです。ただし、予約優先&相談時間枠内でのお願いです。

月曜日担当：元岡 陽子（もとおか ようこ）

水曜日担当：小菅 淳子（こすげ じゅんこ）

木曜日担当：藪谷 巖（やぶや いわお）

⇒ 今回の『にじいろ』担当者

授業のない期間は
相談室もお休みです

