

学生相談室便り

2023年9月 第48号

自分の本心を見つけるために

学生相談室 非常勤カウンセラー 鈴木香

皆さん、こんにちは。前期が終わり、いよいよ後期のスタートですね。1年生の方は、高校までとは全く違う授業形式や真新しいお友達関係、アルバイトやサークル活動など初めてのことがたくさんあったことと思います。また、2年生以上の方にとっても、環境や人間関係の変化、進路の選択など、何かと気持ちの疲れを感じる場面もあったのではないのでしょうか。

さて、今日は皆さんに『かくれ繊細さんの「やりたいこと」の見つけ方』という本をご紹介しますと思います。皆さんは”HSP”=”Highly Sensitive Person”という言葉を知ったことがあるのでしょうか。最近よく聞かれるようになりましたので、もしかするとご存知の方もいらっしゃるかもしれませんね。これは共感能力が高く繊細で傷つきやすい性格傾向のことで、この本は HSP 傾向を持つ人を「かくれ繊細さん」と表現しながら、そういった人が自分の本心を見つけ人生を楽しむちょっとしたコツを紹介しています。

実際に「かくれ繊細さん」とはどんな人なのでしょう。「かくれ繊細さん」は「かくれ」と付くだけあって、自分の傷つきやすい心の内をなるべく見せず、その場の空気を読むことが上手です。だからこそ些細な出来事が気になったり、周囲の人に必要以上に気を遣ってしまったりと、ひそかに心の中で色々なことを気にして不安になることが多いようです。

社会生活・集団生活の中では、多かれ少なかれ、私たちの皆がこうした不安を抱くことがあると思います。「あの時、ああ言ってしまったけれど本当に良かったかな」と心配になることや、人の意向を汲んで知らず知らずのうちに期待に応えようとしてしまうなど、皆さんもこうした経験はあるのではないのでしょうか。大学生という心が柔らかい年代では特に、些細な事がきっかけとなって、繊細で敏感な状態になりやすいのかもしれません。

このように周りの空気や他人の存在に敏感になっている時は、自分の本心が見えなくなっている可能性が高いのです。自分で自分の本心が見えなければ、周りの空気や他人の意向によって行動したり、何かを選択することが多くなるでしょう。「私は、本当はこうしたい」「私は、本当はこう感じている」という本来の気持ちを無視し続けるのは辛いことですよね。

それでは、見えなくなっている本心を見つけるには、どうすれば良いのでしょうか。この本では、自分の本心を感じ取る方法の一つとして「身体感覚に目を向ける」ことを勧めています。例えば何かを選択する際、選択肢をそれぞれ思い浮かべた時に「身体がフッとゆるむ」方が本心からの選択である、というように。本来の意思とは違う行動を取る時、私たちの身体は知らず知らずのうちにこわばっているそうです。心と身体は繋がっていますので、身体に心地よく健康的な感覚を生じさせる事は、私たちの心にも同様の影響をもたらします。周りの出来事に敏感になってどうすれば良いか分からない時、考えることさえしんどい時には、リラックスして身体を癒すことで、おのずと自分の本心が見えてくるかもしれませんね。

心が敏感になっているように感じる時、何だか疲れたと思う時、学生相談室では、皆さんがリラックスして自分の気持ちと向き合うお手伝いができればと思っています。今回ご紹介した以外にもたくさん本があり、自由に手に取って頂くことができます。大学時代には様々な揺らぎを経験することと思いますが、そういった時に一人で抱えず、必要な支えを求めることはとても大切です。いつでも皆さんの来室をお待ちしています。どうぞ気楽に相談室をお訪ねください。

専用予約フォームのアドレス(URL)→ <https://secure.sugiyama-u.ac.jp/forms/soudanyoyaku/>



学生相談室便りは、学生相談室のホームページからも見るができます。
アドレス(URL) <http://www.sugiyama-u.ac.jp/univ/campus/health/counseling/>