

関西看護医療大学 学生相談室便り

こんにちは。学生相談室の片山です。

皆さん、暑い中、ようやく前期のカリキュラムを終えられましたね。お疲れ様でした。

学生相談室も夏休みに入ることになりました。皆さんは、この夏休みをどのように過ごされるのでしょうか。 どうそ、ケガや病気、事故などに気をつけてお過ごしくださいね。

また、後期が始まる10月には、お気軽に学生相談室をお尋ねください。

漠然とした不安…について

“何に不安になっているのかよく分からないけど、でもなんとなく不安…っていうことありませんか？

漠然とした不安=対象のはっきりしない不安ってことです。これは、何か考えたくないものを無意識に考えないようにしているということかもしれません。

ただ、原因の話はともかくとして、いったん不安が漠然としたものになると、その不安が次から次へと他のものを巻き込んで不安がどんどん大きくなっていくという悪循環におちいることがあります。

不安の対象が一つあったとして、それを意識出来ていけばそれ以上に不安が拡大していくことはあまりないのですが、意識できずにいると他の事柄にまで影響を及ぼしていきます。

意識できないということは、“不安の対象とされた事柄さん”の居場所が心の中でなくなっているということです。

居場所のない不安さんは、居場所がないのであちこちに進出して他を巻き込んでいくわけです。

また、その影響で認知能力や処理能力が落ちてくるので、普段はどうってことないようなことや些細なことまで不安材料になり、同時にそのことも認識出来ないという状態になっていきます。

そして、さらに“より漠然とした”不安に発展していくわけです。 気になることをそのままにしないできちんと考えないといけません。 眠れていますか？

ちょっとストレスチェックをほ

- 眠れないことや眠りにくいことがある
- 食欲がない、また減っている
- いらいらする、落ち着かない
- これまでと違って、なんとなく楽しくない
- 人付き合いがめんどろ
- 不安がよみがえることがある

当てはまることが多いほどストレスがたまってますよ…。

気分転換も必要ですよ。

まずは休むこと。美味しいお茶をゆっくり飲んだり、自然に触れてみたり…してみてくださいね。 ゆっくりすることも必要です!!

★ 後期が始まるまでの相談室 ★

夏休み中に、

困ったことがあって誰にも相談できない…

カウンセラーにちょっと話したい

そんなことがあれば、

学生課の学生相談担当の人に連絡を下さい。

電話は、0799-60-1200です。

カウンセラーから折り返しお電話します。

保護者の方も同様です。

お気軽にご利用ください。

学生相談カウンセラー:片山歎子