

京都府立大学 学生相談室

～臨床心理士からのおたより～

このコラムでは、学生相談室に勤務する臨床心理士が日々の中で感じたことや思ったこと、考えていることを発信していきます。少し立ち止まって、休憩がてらお読みいただくと嬉しいです。

No.16

Counselor's Column

「ユーモア」

臨床心理士 本間 歩

こんにちは。学生相談室カウンセラーの本間です。

大学も後期が始まりました。にもかかわらず学内に学生がほとんどいない日常にさみしさを感じ続けています。

5月のこのコラムにも書かせていただいたのですが、心理学の概念に「レジリエンス（精神的回復力）」というものがあります。つらいことや悲しいこと・しんどいことを体験し一時的に凹んでも・不調をきたしても、回復するチカラを人が持つという、弾力性のことをさします。

レジリエンスの高いひとたちの特長として、ひとが持つユーモアがあります。物ごとをどう捉えるかで精神的な健康度にも影響します。同じ出来事を体験しても、楽観的にとらえる人と、悲観的に捉える人とは、気分には差が生まれることは想像しやすいでしょうか。

しんどい出来事の渦中になると、視野が狭くなることがあります。目の前で起きていることの捉え方に別の可能性があってもなかなか気づく余裕もない状態です。そんなときには誰かと話すことが一助になりえます。友達や家族、先生でも。誰かと話すことで視野が広がることもあります。そして府立大学には学生相談室があり、我々カウンセラーが平日は毎日います。

普段のカウンセリングは予約をさせていただいて申し込みを受け付けていますが、9月にははじめての試みで予約なしに申し込める特別相談会とし、祝日を利用し行いました。今後もこうした取り組みを通して、学生みなさんの困りを一緒に考えさせてもらえたらと思っています。

お気軽にカウンセリングを利用してください。

いつでもお待ちしております。

令和2年10月10日