

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.21

Counselor's Column

「必要以上に頑張り過ぎていませんか？」

臨床心理士 岡桂子

こんにちは。本大学で火曜日・水曜日のカウンセリングを担当している臨床心理士の岡桂子です。臨床心理士によるこのコラムも、2年目を迎えることになりました。コロナ禍で気持ちが減入りがちの学生の皆さんに、ホッと一息ついていただければという願いを込めて発信されたのがきっかけでした。2年目に入っても緊急事態宣言が発令され、コロナウイルスもなかなか終息しませんね。世の中、自分の思い通りにいかないものです。自分が想像していた成果が出難く、不安や焦りがひろがって、日々の生活が楽しめなくなっていますか？

本大学は真面目な学生さんが多いと常々感じていますが、学生さんの中で「ちゃんとしなきゃー」と不安になって焦り、身動きが取れなくなることや、ちゃんとしようとして必要以上に頑張り過ぎているところはありますか？そんな時は、自分とうまく付き合う方法を見つけることがカギになります。まず、自分を観察して、どんな時に過敏になり落ち込むのか、そして、どんな時に楽しくなり、やりがいを感じるのか等を知っておくのが大切です。次に、自分の価値基準をもう一度見直してみましょう。他者の評価基準を自分に当てはめ、知らず知らずのうちに自分に対する価値基準(要求水準)を高くしていませんか？また、より完璧なものを求めようとしていませんか？そうなれば、どこかで必ず息切れしてしまいます。

反対に、自分の納得感や満足感を価値基準にすると、現実的な目標設定がしやすく、手応えも感じやすいのではと思います。その過程で自分を認めることができるようになれば、自信を持てるようになれると考えます。

自分についてじっくりと考えてみたくなったら、いつでも相談室にいらしてください。

いつでもお待ちしております。

令和3年5月10日