

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.36

Counselor's Column

「はじめましてのご挨拶 ～変化はストレッサー～」

臨床心理士 武藤奈奈

今年度4月より、木曜日に学生相談室カウンセラーとして勤務しております、武藤奈奈といたします。

ここ15年ほどは、大学生対象の学生相談を主な仕事としてきましたので、相談を受けること自体は私にとって新しいことではありませんでしたが、大学によってシステムやルールは少しずつ違うので、この大学での相談、に慣れるのには、3か月くらいはかかったなあ、というのが実感です。この文章を見ている人の中には、新入生の方もいらっしゃるかと思います。みなさん、この大学での生活にはもう慣れましたか？ 新入生ではなくても、それぞれの立場で、変化を経験しておられる方も多いと思います。サークルや部活の役職を引き受けたり、就職活動をはじめたり、などなど。ストレス、という言葉は、日常生活の中でよく聞くことのある言葉だと思いますが、人間にとって、何らかの変化はストレスになりうる、という研究があります。ホームズとレイが1967年に作成した社会的再適応評価尺度において、さまざまなライフイベント（人生の中で起こる出来事）のストレスの大きさを数値化していますが、その表を見ると、配偶者の死を100とした場合（最大値）、結婚は50、個人的な成功は28、就学は26です。人間にとって嬉しいはずの変化でも、ストレッサー（ストレスをあたえるもの）になりうる、ということなのです。そして、人はストレス状況に置かれたとき、それに適応しようと少し無理をすることが可能です。これが「火事場の馬鹿力」などと言語化される現象です。ただ無理をし続けると、どこかの時点で無理がきかなくなるときがやってきます。大きな災害が起こった直後はその非日常的な状況に適応しようとするので意外と動けるけれども、少し落ち着いたときにどっと疲れが出る、という事象もよく知られています。5月病や、最近では6月病という言葉で表現される事象にも、このような側面が含まれていると考えられるでしょう。4月に生活環境の変化を体験する人は多いですからね。5月病や6月病は生活の変化に加えて、気候の変化への適応という側面も大きいです。特に今年の夏は（と最近毎年言っているような気もしてきますが）早い段階から暑い日が続き、今年度京都の暮らしを始めた人にとっては、その適応も大変だったと思います。

とにかくみなさん、前期の活動、お疲れさまでした。この暑い夏、まずはここまで生き延びたことをねぎらいましょう。疲れが出てしまったな、という人は、夏休みの間しっかり休んで、気力と体力を充電してほしいなと思います。やらなければならないことに追われていた人も多いでしょうから、少しでも自分の好きなように過ごす時間を確保してほしいなと願います。そしてこれからも、変化はストレッサーになりうる、ということの頭の片隅に置いて、変化に適応していく期間には、知らず知らずのうちにがんばっている自分に対して、いたわりの気持ちをもつように心がけてくださいね。