

道草だより

兵庫医科大学保健管理センター
職員相談室 2017. 6月号

梅雨に入りました。皆様おかわりございませんか。湿度の高い日が続くと、ストレスを感じやすくなりますが、それに負けずに爽やかに乗り切りたいものです。ストレスの対処法は、まずは自分の今の状態に気づくことから始まります。「自分の心や体が感じていることを素直に感じるができる」ようになるといいですね。「わかるようで、一番わからないのが自分」と言われますが、自分自身を知るための方法をご紹介しますと思います。

「今、ここでの自分」を感じる。

私たちは思った以上に、自分のことがわかっていないかもしれません。自分自身のことがわからないと、人との関係に、トラブルをもたらすことがあります。

心理学者のジェンドリン (Gendlin, 1964) は、自己を、静的なものではなく、刻一刻と変化していく一つの過程としてとらえ、これを自己過程と名づけ、今感じられているものの中には、次の行動につながる多様で複雑な意味のあるプロセスが含まれていると考えました。自分の中のこの豊かで多様な感覚に開かれ、柔軟にそこに関わることができる人は健康であると言えるでしょう。不適応を起こしやすい人は、自分の中で体験されていることに気づきにくくなったり、自己をいつも決まった形でとらえ、それ以外の体験をあり得ないことと排除したり、自分に都合のよいように歪めて認知する傾向が高くなっているかもしれません。

例えば、本来はたくさんの仕事や苦手な対人関係で疲れ果てているのに、体験しているものを無視したり、まだまだ大丈夫と思っていると、そのうち事故を起こしたり、心身の病気になったりすることもあります。心身症といわれる病気は、自分の心の問題が自分では気づきにくく、体の病気として出てしまう病気と考えられています。

それでは、自分自身を知る方法についてご紹介したいと思います。それは、「今、この自分」について、どんな感じがあるのかに注意を向けてみることです。自分の落ち着く場所で、何回か深呼吸して、自分の体のいろんな部分(足の先、膝のあたり、背中、おしり、手のひら、肩、等)にどんな感じがあるのか、一つ一つの場所に注意を向けその感じを味わってみましょう。人は、ゆっくりと話を聞いてもらえると落ち着くように、自分の心や体の訴えにも耳を傾け、注意を向けてみると、自分自身についてたくさんのことに気づける可能性があります。

引用・参考文献: ワークショップ人間関係の心理学 藤本忠明・東正訓編 ナカニシヤ出版

開室日: 月曜と金曜の週2日(9:00-18:00) 相談室の場所: 総合研修棟6階

予 約 : 開室日にお電話で申し込まれるか、FAXか、メールをお願いします。

◇相談内容の秘密は守られますので安心してください。

TEL/FAX: 0798-45-6121

メールアドレス: k-harada@hyo-med.ac.jp

(お電話・FAXは外線をお願いします)

相談員 原田 久仁美

