

相談室の窓から

学生相談室
相談員
国際日本学部准教授

柳澤 絵美

空って青いんだ…

本稿のタイトルは、学生時代にいろいろな悩みや不安を抱えていた時に、ふと空を見上げて感じたことです。空が青いのは当たり前ですが、当時は考え事で頭がいっぱいで、心にも余裕がなく、いつも足元ばかり見て歩いていたのかもしれません。深呼吸とともに見上げた爽やかな空の青さはとても印象的で、なぜか心が落ち着いてすっきりしたのを覚えています。学生相談を担当する中でも、大きな心理的負荷がある時は、自分の世界から色が消えて、本当に灰色に見えるんだという話を聞くことがあります。私たちには、五感でさまざまな情報を知覚する能力が備わっていますが、心や身体が疲れている時は、その能力が十分に機能しないこともあるのだらうと思います。

以前、心理療法士の先生の講義で、心を落ち着かせる方法の一つとして、「The 54321 grounding techniques」というものを紹介していただいたことがあります。この方法はとても簡単で、いつでもどこでも実践できます。まず、深呼吸をしてから、「視覚」を使って自分の周りに目に見えるものを5つ挙げます。次に、「触

覚」を使って4つのものに触れ、その質感や温度などを感じます。そして、「聴覚」を使って耳に入ってくる3つの音を確認します。さらに、「嗅覚」を使って2つのにおいを感じます。最後に、「味覚」を使って1つの味を感じます（実際に何かを飲んだり食べたりしてもいいです）。その後、もう一度深呼吸をして終了です。1分程度のエクササイズですが、この方法を用いることで、周囲に何があってどんなことが起こっているのかを認識し、「今この瞬間」に集中することで、心を落ち着けることができるそうです。

大学生活では、学業や人間関係、サークルやアルバイト、就職活動や大学院進学など、考えなければならないことや、やらなければならないことがたくさんあります。不安やストレスを抱えている時は、「今」に集中することが難しく、心がささくれ立ってしまうこともあるでしょう。そんな時は、深呼吸をして、五感で周囲の状況を確認してみてもはどうでしょうか。頭上には、思った以上に青い空が広がっているかもしれません。

学 生 相 談 室 に つ い て

- 駿河台キャンパス 大会館2階 TEL:03-3296-4217
- 和泉キャンパス 第一校舎2階 TEL:03-5300-1178

- 生田キャンパス 中央校舎2階 TEL:044-934-7619
- 中野キャンパス 低層棟4階 TEL:03-5343-8080

開室時間 月～金 10:00～17:00

- 相談は電話、または、Oh-o!Meijiアンケート「【学生相談室】相談申込フォーム」にてお申し込みください。
- 予約状況などから、面談が申込翌日以降になる場合もありますので、ご了承ください。
- 土曜日(9:00～12:00)に面談をご希望の場合は、事前にご相談ください。
- 夏季休業期間中、入試期間中など、開室時間を変更する場合がありますので、掲示、ホームページでご確認ください。

<https://www.meiji.ac.jp/soudan/>



新型コロナウイルス感染症の影響拡大に伴い、当面の間、電話およびオンラインにて相談を行っています。学生相談室ホームページで最新のお知らせをご確認ください。

※特集内P14～21で、学生相談室について紹介しています。