

学生相談室ニュース vol. 8

～いつもとは違うことをしてみよう～

秋も終わって、すっかり寒くなってきましたね。寒い日はお家で鍋にする、なんていうのもいいですね。この1年、誰しもが今まで経験したことのない驚異や不安に直面したと思います。特に、大学に行ける日も少なく、人とも会えない時間が多くなり、みなさんの不安やイライラは大きくなったこともあったかと思います。

◎なんとなく不安になったりイライラしたりしている時・・・

不安になっている時やイライラしている時、人は自分にとっていつも通りの生活や対処をしようとする傾向があります。例えば、不安になっている時に自分一人でじっとして休もうとする人は、それでもうまくいかないと、ますます自分一人でじっとしようとします。また、不安の種になっている問題をなんとかして解決しようとする人は、それでもうまくいかないと、ますます問題解決のために奔走します。このようにいつも通りの生活や対処でうまくいくときは全く問題ないのですが、なかなかうまく行かない場合もあるかと思います。そのような時に、オススメの方法があります。

◎いつもとは違うことをしてみよう！

いつも通りの生活や対処でもなかなかうまくいかないときには、あえて「いつもとは違うことをしてみる」ことがオススメです。人はうまくいかない時や不安に思っているときほどいつも通りの生活や対処を行います。そこをあえて「いつもとは違うことをしてみる」に挑戦するということです。挑戦といっても、大きなことにチャレンジしなくても構いません。例えば、以下のようなことでも、「いつもとは違うことをしてみる」になるかと思います。

- ・いつもはコンビニ弁当を買うけど、近所のお弁当屋さんで買ってみる
- ・いつもは家で休むのが好きだけど、10分だけ散歩にでかけてみる
- ・いつもは予定を入れて外に出かけるけど、たまには家でまったり過ごす

このように、「いつもとは違うことをしてみる」は、みなさんの身近ですぐにでも取り組めるようなものばかりです。不安になっている時やイライラしている時、なかなかうまくいかない時に備えて、日頃から『いつもとは違うことをしてみるリスト』を作ってみるのはいかがでしょうか？ネガティブな時でも、思いがけないポジティブな発見があるかもしれません。