

～心が落ち着く魔法の言葉～

あなたの心が落ち着く魔法の言葉は何でしょう？



毎日の生活の中で、緊張したり不安や心配になる事ありませんか。人の相談を受けるカウンセラーも、そんな気持ちになる事がたくさんあります。そんな時、私は自分の気持ちを落ち着かせる言葉を心の中でつぶやきます。今回は、その一部をご紹介します。

皆さんも心が落ち着く、自分の魔法の言葉を見つけてみませんか。

色々やる事が多くて、焦った時

『まずは今日一日の（この目の前の）やるべき事をやろう。』



友人や同僚等身近な誰かとの関係が不安な時

『本当にどう思っているかは、相手に確認しなくてはわからない。次に会うその時まで深読みしないようにしよう。』

自分のやり方や在り様がこれで良いのか心配な時

『できて当たり前、出来ない時に指摘されるのが大人の世界。指摘がないのだから、とりあえずこれで良い。』

『世の物事は必ず淘汰されていく。今ここで続けていられるという事は、きっと意味があることなのだ。』

漠然とした不安や疲れを感じた時

『そもそも生きていく事自体、辛く困難を伴うものなのだ。』

『神様は耐えられない困難は与えない。私は乗り越えられる。』

『苦しい事と楽しい事は時期は違えど、人の一生の中で皆平等の量。きっと今が私のその苦しい時なのだ。』

トピックス 内言（ないげん）と外言（がいげん）



発達心理学の分野で有名な心理学者L.SヴィゴツキーとJ.ピアジェは、人が行う言語行為は大きく2つに分けられると説きました。それが、外言と内言です。外言とは、普段私達が人と情報伝達やコミュニケーションを図る時に、声に出して他者と会話する際に用いる言葉の事です。外言は、人に話しかける働きです。一方内言とは、自分に話しかける働きで、声に出さず、

自己の内面にある思考や感情等、心の中にある自分独自の言葉の事です。

内言には、時に自分を過度に不安や心配にしてしまう作用のある心の言葉も含まれます。一方、ここまで構文化されてるとは限りませんが、今日ご紹介した私の魔法の言葉のように、自分が少しでも心穏やかに生活するために用いられる言葉も含まれるのです。

* カウンセリング利用方法は、保健室隣の学生支援室に掲示してあります。話す事で自分の考えが整理でき、気持ちが落ち着きます。個人でもお友達とでも、気軽に足を運んでください。

* 守秘義務厳守