



学生相談室だより

2014年第2号

2014年5月 学生相談室発行

～五月病に打ち勝つために！～

あわただしい4月や一息つけるゴールデンウィークも終わり、暖かくなってきましたね。「五月病」という言葉があるように、このくらいの時期は新年度の疲れがどっとでてきたり、学校へ行きたくなくなったりしやすいものだと言われています。

そこで今回の学生相談室だよりでは、疲れてきたときに私たちの後押しをしてくれる、「価値(かち)」という考え方を紹介したいと思います。

価値とは・・・

物の値段を決めるものであったり、「価値観」という言葉であったり、私たちの身近なところに、「価値」という言葉はあります。

カウンセリングの進め方のひとつである認知行動療法という心理療法の中では、「価値」というのは＜「自分が向かっている人生におけるテーマ」を言葉にしたもの＞という意味で使われます。

自分の「価値」に気づいて、知っておくことは、心身ともに健康的に暮らす秘訣ともいえます。

よくある価値

価値は人それぞれ異なるものですが、一般的によくある価値は以下の通りです。



みなさんにとって、どの領域が人生において大切していきたいと思えそうでしょうか。価値は1つとは限りませんが、特にどれを大事にしたいか、ということを考えておくともいかもしれません。

価値の例

価値は、このように表現することができます。

科学者「私はあらゆることを学びたい」

野球選手「私は野球を通じて活躍をしたい」

おじいちゃん「孫を(家族を)大切にしたい」

価値は、人生を通じて達成していくので、逆に言えば決して達成することができません。その代り、私たちが道に迷った時に、「今何をすべきか」ということを教えてくれる、コンパスのような役割になります。

野球選手がここ最近では活躍できていなくても、価値に向かって「今、素振りをする」ことができます。おじいちゃんは孫の未来を見ることができなくても、価値に向かって「今、プレゼントをしてあげる」ことができます。



自分の価値に気づいて言葉にする！

自分の価値がなんなのか、なかなか簡単には見つからないもので、本当なら何回かかけて価値を探ることがほとんどです。ですので、あまり一生懸命にならない程度で、下の送る言葉エクササイズをやってみてください。

<送る言葉エクササイズ>

1. 自分のおそうしきが開催されている場面を妄想してみてください。

おそうしきの出席者は自由で、どんな人でも参加させることができます。昔の友達でも、芸能人でも OK です



2. その中から、あなたのことを本当によく知る人に弔辞（送る言葉）を読ませてあげてください。誰でも OK です。

弔辞とは、その人（今回の場合あなた自身）が、この世界でどのように暮らしてきて、どのような人であったかということをお話するものです。

3. 弔辞はおそうしきに参加している人全員の前で読み上げられます。この時、あなたの人生について、どのように語って欲しいと思いますか？あなたがどのような人で、どのように生き抜いてきた人だったと言われたいのでしょうか？



「友人を大切にする人」・「人のために尽力する人」・「努力を惜しまない人」・「スポーツにひたむきな人」などなど・・・

ここで語って欲しいと思うことこそが、あなたの「価値」になります。

☆落ち込んでいたり、悲しい気持ちになっているときは、自分の価値を思い出してみてください。きっと前向きになれることが何かできると思います。

☆「価値」は私たちが生き生きとした生活を送る上でとても大事なものです。もし今自分が生き生きとしていないな、と感じるのであれば、「自分の本当に大事にしたいこと」を考えることが、背中を押してくれるかもしれません。

困ったときは、いつでも学生相談室をご利用ください。予約やお問い合わせは下記まで。

受付：PAL 3階 保健センター

電話：011-387-9154 / E-mail: gakuso@hokusho-u.ac.jp

