

# 自分で自分を眺めてみよう

皆さんは、自分のことをどのくらい知っていますか？ 以下の質問に答えてみてください

1. 今、どんな気持ちですか？ 例:楽しい90%+ドキドキ5% …など

2. どんな時に気持ちが揺れやすいですか(プラスの気持ち/マイナスの気持ち)

3. ストレスがかかる状況では、自分の体はどうなりますか？

どんな考えが頭に浮かびますか？

例:食欲減退、眠れない、体が熱くなる、鼓動が早くなる、ニキビができる

大したことないかな、〇〇が~したから、また同じことの繰り返しだ …など

私たちは常に、目の前の事実に対して、感情が反応している様々な考えが浮かび、その考えから行動が生じます(下図参照)。そのため、何か起こったときや出来事を振り返るときには、「できごと(事実)」「気持ち・考え」「その時の自分の状態」の3点に分けて考えてみましょう。

想像:頭や心の中で感じた・考えたこと



その時の気持ちや考え

その時の忙しさや疲れ、  
他の悩み、自分の性格など



状態:そのことが起こった前後の  
自分の体や心の状態

自分・相手の行動



事実:その時実際に起こったこと



このように振り返る癖をつけると、自分の癖や自分の行動パターンなど、より自分のことを客観的に知ることが出来ます。自分のことを知ったり気づけるようになると、何かが起こったときや後から冷静に振り返ることがしやすくなって、必要以上に気持ちが疲れてしまったり、頭の中でぐるぐると考え込んでしまったりしにくくなります。また、必要なときに周りに相談したり、助けを求めたりしやすくなるかもしれません。

自分のことをどう振り返ったらいいかわからない、一人だとよくわからなくなってしまうという時にはカウンセラーと一緒に話しながら振り返ることもできるので、いつでもカウンセラー室に来てくださいね。