

保健学生相談室 NEWS

暑さが厳しい日が続いていますね。
前期の定期試験も近づいてきましたが、皆さんどのようにお過ごしでしょうか。
試験勉強や課題等の準備で緊張感が高まる時期だと思いますが、皆さんが自分のペースを大切にしながら取り組めているといいなあ...と思いながら相談NEWSを書いています。

さて、今回は昨年(2022)の9月（時間が経ってしまいました...）にお話したころの成り立ち（自我状態）について、「コラム」を使ってより特徴を深めてみたいと思います。

前回の保健学生相談NEWS（R7.9月発行）では、親の自我状態P・成人の自我状態A・子どもの自我状態Cについて、そしてそれをさらに5種類に分けて詳しく説明しています。もしご興味があれば、振り返ってみてくださいね。

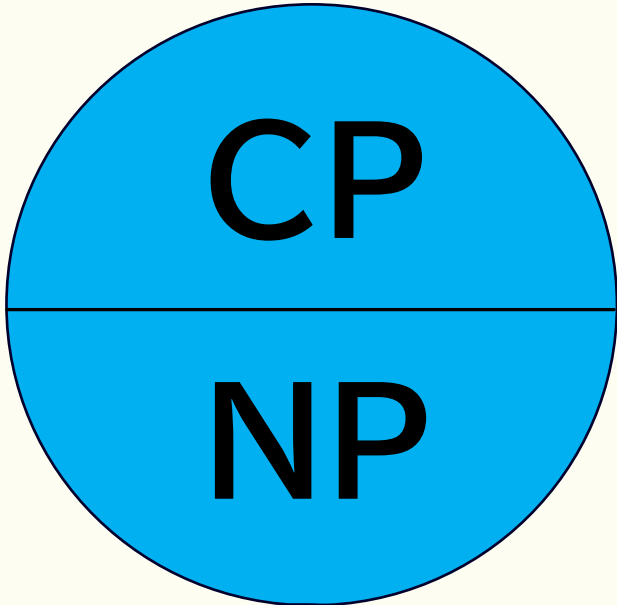
コラム – 心の中に住む5人のフィーリングモンスターの物語 –

心の中には5人のフィーリングモンスターが住んでいます。
5人はとても個性豊かで、普段は自分に与えられた役目を果たしていますが、時々わがままになって周りに迷惑をかけたり、怠けて勝手にお休みをとることがあります。
では、5人のフィーリングモンスターの紹介をしましょう。

シイピ (Controlling Parent)



- ちょっと頭が固く頑固なところがあります。
- 自分の信念を持っているので堂々と自分の意見を言うことができ、自分がいやなことはNOということができます。
- 伝統や道徳を守って責任感が強いので、頼もしいリーダー的な存在です。
- いつも体をそっくり返してドシドシと歩き、人に対して指示をしたり、教えたりします。
- いつも自分のことよりも周囲のことに関心があり、注意をしたり、小言をいうので少し煙たい存在です。



エヌピ (Nurturing Parent)

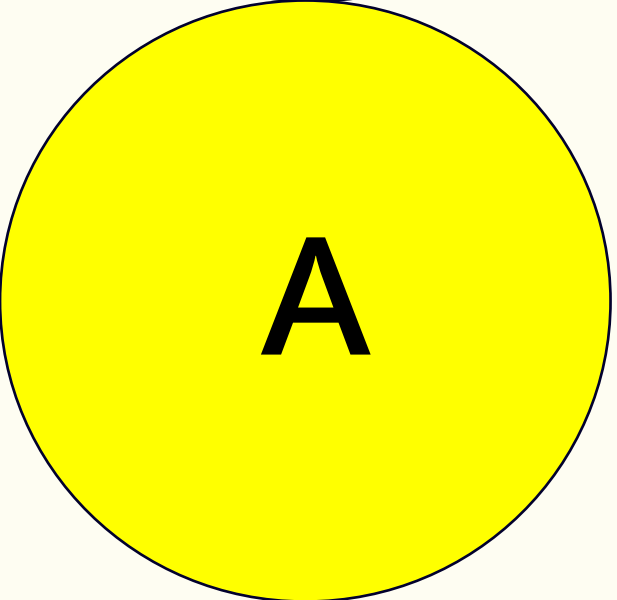


- とても温かい存在です。
- いつもニコニコとしていて優しく世話をしてくれ、気配りが豊かです。
- 困ったときや疲れたとき等、少し甘えたくくなります。
- 優しいすぎるので、皆が頼りすぎたり、世話を焼き過ぎるので、「うるさい」と思われるところもあります。

エイ (Adult)



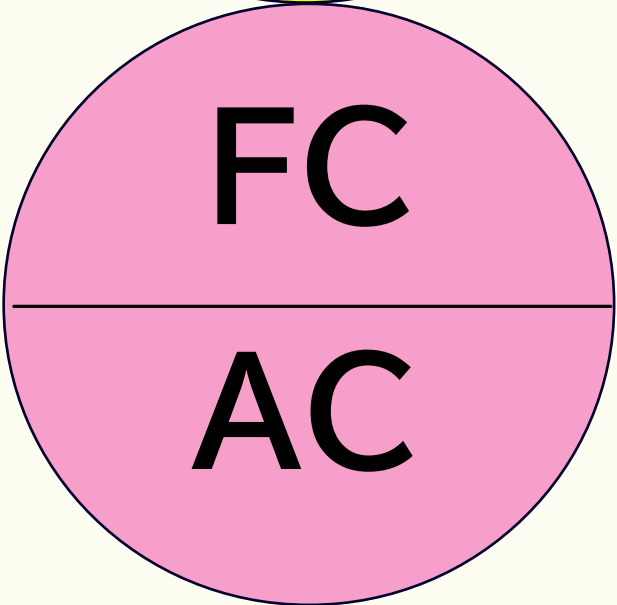
- 理性的な印象です。
- どのような時でも良く考えて行動するため、他の4人のコンサルタント役です。
- コンピューターのように機械的でユーモアに欠け、一緒にいてつまらないと感ずることがあります。



エイシ (Adapted Child)



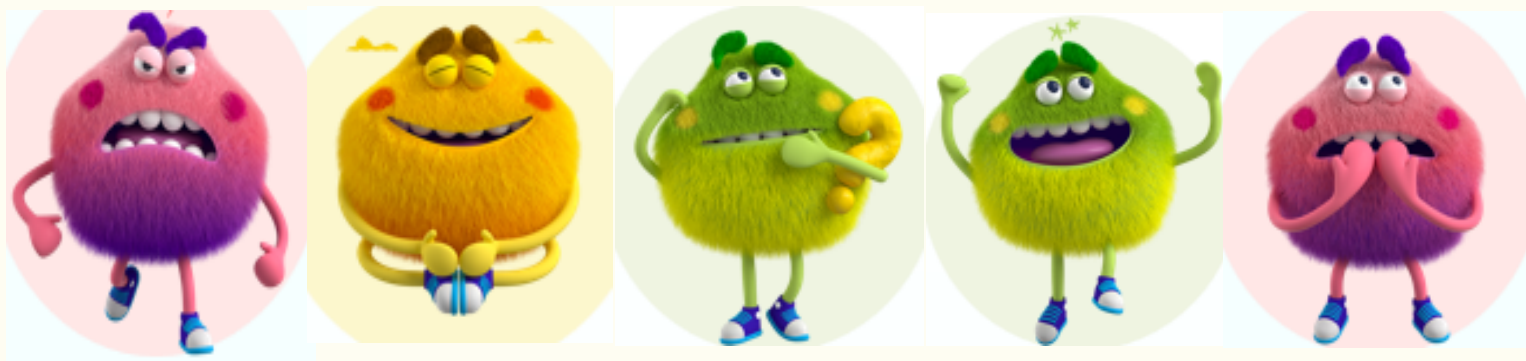
- 周りに迷惑をかけないで、うまく関係を保っていくために、相手に合わせて自分を抑えます。
- 目立たない存在ですが、その場の状態を良好に保つために非常に重要な役目を担っています。
- 時々あまりにも自分を抑えすぎて、ひきこもったり、爆発することもあります。



エフシ (Free Child)



- とても楽しく元気ハツラツな存在です。
- 今飛び跳ねているかと思ったら、今度は大きな声で泣いている、しばらくするとケラケラ笑っている…とても感情豊かです。
- 幼い子どものように素直な自己表現をするので、あまり憎めない存在です。
- あまりにも自由奔放で、時々ハメを外し、周りに迷惑をかけることもあります。



5人のモンスターは、普段とても仲が良いのですが、時々自分が1番になりたいと争い、心の持ち主を困らせます。

自我状態についてもっと知ろう！

【コラム1】

ある日、家族そろってお買い物に出かけたときのこと・・・

5歳の息子が「このおもちゃ買って！」と駄々をこね始めました。
それを見たママのこころの中はどのようになっているのでしょうか・・・

シイピ：「我慢しなさい！もうお兄ちゃんでしょ。」と叱る。
エヌピ：「こんなに欲しがっているんだから買ってあげようよ。」
エイ：「値段は500円だね。」
エフシ：「かわいい！カッコいい！」
エイシ：オロオロと周囲に迷惑をかけていないかを見渡す。

【コラム2】

ある日の会社での出来事です。

あなたは上司に叱られて自分の席に戻ってきました。
あなたのこころの中はどのようになっているのでしょうか...

シイピ：「上司として最低だ。」と怒っている。
エヌピ：「頑張っているのに辛いよね。」と慰める。
エイ：「仕事の間違いをしたのだから仕方ない」と冷静。
エフシ：「こんな会社辞めちゃおう。」とふてくされる。
エイシ：「自分はなんてダメな人間だろう。」と暗く落ち込む。

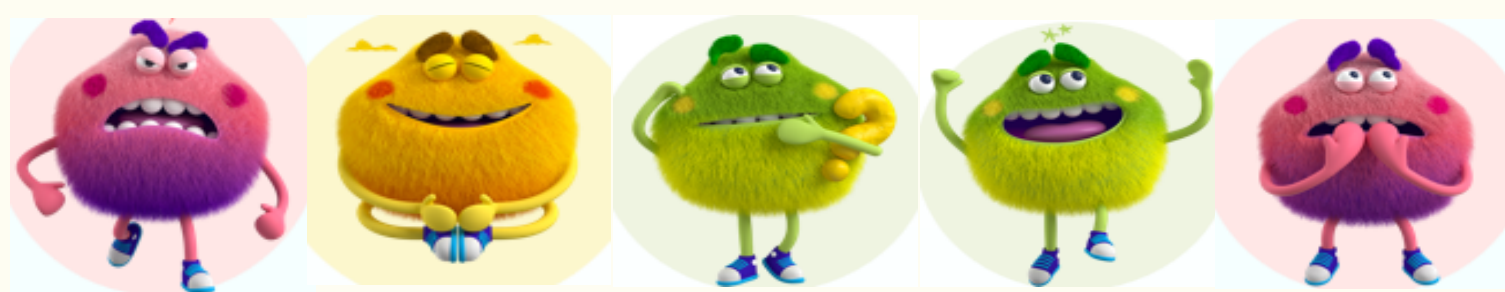
もしあなたがたったら、このような状況において、どのように感じたり行動したりしますか？

前述したコラムのように、1つの状況においても、5人の反応は全く違います。

この5人の家族について知ること、「何か不快」「どう付き合ったら良いかわからない」「人間付き合いが苦手」「喧嘩ばかりしてしまう」「人前で話せない」等、戸惑うことが多いコミュニケーションが楽になるきっかけになるかもしれません。

個性豊かな5人が住んでいるのは「あなたのこころの中」です。その人によってこころの中に住んでいる5人の力関係が違います。

この5人の特徴を良く知って、相手に応じて、また状況に応じて、適切に役割を与えることができれば、あなたは「あなた自身の親分」になれます。



今回はコラムを使って、自我状態について深めてみました。皆さんはどの自我状態が高い、低いと感じましたか？

より知りたい、調べてみたい、その他の相談がしたい・・・なんかもやもやする・・・と感じたら、是非学生相談を利用してください。

人に話すことで、すっきりしたり、前向きになれたり・・・自分のことについて分かったり、気づいたりすることもあります。

下記方法で予約してください。（詳細HP：[HTTPS://WWW.NAGANO.AC.JP/CAMPUS LIFE/SUPPORT/COUNSELING/](https://www.nagano.ac.jp/campus_life/support/counseling/)）

予約方法：①来室 4-205 ②申請フォーム <https://forms.gle/HGsyLyAsbxsxKq9L7> ③電話 0268-39-0009

プチコラム～筋弛緩法って知っていますか？～

漸進的筋弛緩法は、筋肉の緊張を緩めることで、術後の痛みの低減、抑うつ気分の改善、不安の低減などの他、集中力の向上、睡眠の質の向上など多くの効果が示されています。今回は肩・首部分について紹介します。

【方法】

①力が入っている筋肉を特定する

②そこに強く力を入れる（緊張）

③5～10秒緊張状態を維持する

④一気に脱力（弛緩）する

※筋弛緩を行う際の呼吸について

力を入れるとき：息を止める

力を抜くとき：息を吐く

○肩

肩を耳に近づける。首は引っ込めるイメージで。腕は力を入れずに下に垂らすイメージで肩にだけ力を入れる。

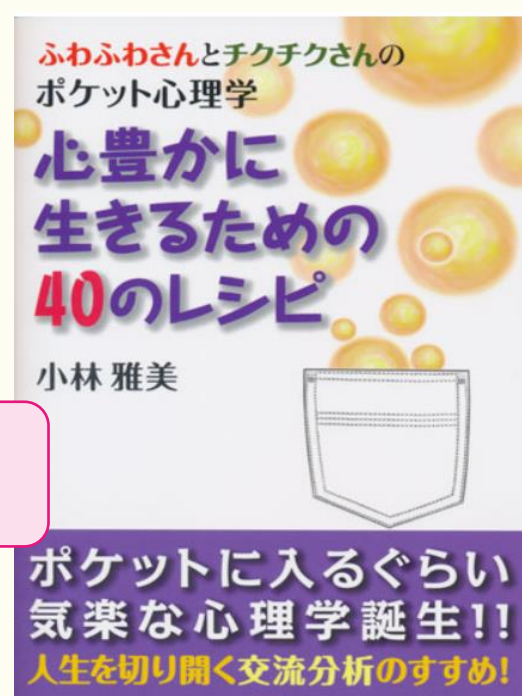


○首（の横と後ろ）

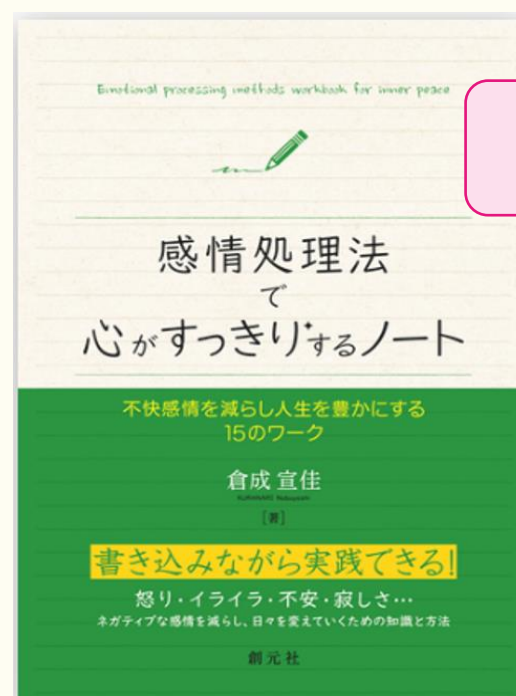
顔を上げて正面を向き首をまっすぐにする（顔が下を向いていると首をひねったときに首の反対側に力が入ってしまう）。左右に順にひねる。先に左右どちらかの方向にゆっくりひねり止める、無理に力を入れなくてもひねって止めたときに首に力が入っている。まっすぐに戻したときに首の力が抜けている。そして反対の方向にゆっくりひねり止める。



参考文献



自我状態について



筋弛緩法について