

## あなたは今、苦しくなっていませんか？

- 自分が本当はどうしたいのか、何を感じているのか分らない。
- 何かに急き立てられるように行動し、止まることができない。
- みんなに好かれ、受け入れてもらわなければ、自分はOKだと思えない。
- 身近にいる誰かが困っていると、自分がなんとかしてあげなければならないと思う。
- まわりの人の考え方や行動が間違っていると感じて腹が立つ。
- 私が我慢するしかないと考えている。
- ひとつの方法だけで、他の選択肢が考えつかない。
- 白黒思考(all or nothing)になっている。
- 長いこと休みをとっていない、楽しんでいない、自分の時間がない。
- 自分だけが損をしている、自分だけが重い責任を負っていると感じる。
- 周囲の助言や忠告を聞き入れられない。
- つらいのに助けを求めず、孤立している。
- みんなが自分を見捨てていく、みんなが自分を傷つけると感じる。
- 一人でいたり、予定のない時間があったりすると、むなしくて耐えられない。
- 自分の失敗を責め、自分は役立たずだと感じる。
- ストレスに対して、酒を飲むなど不健康な対処をする。

## チェックリストに当てはまるな、と感じたら…

### 1 このモヤモヤの正体はなに？…

モヤモヤを正体不明のままにせず、言葉にして誰かに伝えてみる。

### 2 走り出すのはちょっと待って！…

何かの状況に置かれると、こころも身体も自動的に反応して、気づいたときには行動してしまっている、そんなことはありませんか？

行動する前に、それが「自分がやるべきことなのか」、冷静に考えてみましょう。

### 3 孤立しないで、助けを求めろ…

自分では解決法が思いつかないときには、疲れ果ててしまう前に誰かに打ち明けてみよう。

「ちょっと手伝ってもらえるかな？」…のように信頼できる相手に話しかけてみましょう。

### 4 境界線をきちんと設定しよう…

どう感じるかは、私ではなくその人の問題です。感情・責任・時間・空間・お金・いろいろな面で境界線は存在します。「相手の感情に、私が責任を感じる必要はない」というように考える練習も必要です。

### 5 五感に気持ちいいことをしよう…

自分の内面に目を向けましょう。自分は何が好き？何をすると楽しめる？どんなときに安らげる？

「セルフケア」はとても大切。疲れている時こそ、自分をゆっくりさせてあげましょう。

一人で悩まずに、学生相談員に相談してみませんか？