

# 京都府立大学 学生相談室

## ～臨床心理士からのおたより～

このコラムでは、学生相談室に勤務する臨床心理士が日々の中で感じたことや思ったこと、考えていることを発信していきます。少し立ち止まって、休憩がてらお読みいただくと嬉しいです。

## No.31

## Counselor's Column

### 「心の光と影を見つめて、その先にあるもの」

臨床心理士 渡邊登至明

太陽の光は必ず影を作ります。光が強いほど影も際立つことになるでしょう。そして、こうした現象は人の心でも同じではないでしょうか。つまり、私たちの心について振り返れば、明るい部分があれば暗い部分もあることが実感されますが、それはどちらが正しいとかいうのではなく、どちらにも存在する意味があると思うのです。

みなさんは、「プラス思考」「ポジティブ思考」といった言葉をご存知の方も多いでしょう。その意味は、暗いことや悲観的なことを考えず、いつも希望に満ちた明るく前向きな思考をする、といった内容だと思われます。昨今では、こうした言葉や内容がスローガンとして叫ばれることも多いように感じます。

ただ、心の中には光と影があるので、常にプラスでいることは実際には難しいこととなります。たとえば、心が暗くなったときに気持ちを切り替えることはできるかもしれませんが、そもそも心が暗くならないようにするのは無理でしょう。それでもプラスになろうとして、心の中のマイナスの部分を見ないように頑張っていると、いつまでも心がモヤモヤしたり、場合によっては体に不調が出てきてしまうことにもなりかねません。しかし逆に、たとえば悲しいときに涙を流したり、苦しいときに自分の気持ちを誰かに話したりすると、心が軽くなることがあります。このように考えると、心がマイナスになることには意味があると言えるのではないのでしょうか。

なお、心が落ち着いてくると、私たちの「心が発している声」を聞きやすくなります。私たちの心の声は、耳を澄まさないとなんか聞こえないほど「かすか」で「はかなげ」なものですが、その声を無視すると、本当の自分のことが分からなくなり、チャンスを逃したり失敗してしまうことにもなりかねません。心の発するこうした声は、暗い夜空で瞬く星のようなものかもしれません。そして、月の光が邪魔しない暗い夜の方が星がたくさん見えるように、一見すると心が暗くマイナスな状態のときほど、しっかりと心の声を聞くことができるのではないのでしょうか。

カウンセリングでは、学生のみなさんの心の内容や状態がどんなものであっても、そこに意味を見出し、大切に続けることで、みなさんが自分の中に本当の光を見出せるようになっていく、その過程をお手伝いすることもしています。

令和6年2月