

こころの健康を保つために - 問題の解決の仕方 -

うまくいかないこと、「問題」に出会ったとき、皆さんはどのように解決をしてきたでしょうか。今回は問題を解決へと導くヒントをまとめます。うまくいかないことの原因は色々あります。失敗をすることもあれば、友だちと意見が合わずにぶつかったり、課題提出が重なりどこから手をつけたらいいかわからなくなり、結局何もしないまま先送り！後で問題が山積み！になるとか。今回のコロナウイルス感染症拡大のように自分のせいではない問題が生じることもあります。このヒントが少しでも皆さんのお役に立てたら幸いです。



今回のテーマ 問題の解決法を知る

1. 問題を箇条書きにする。

*問題について「どうしよう」と頭の中でぐるぐると考えを巡らせるばかりではなく、問題を紙に書いて整理後、2. を参考に仕分けをする。

2. 問題の種類を知る。

*問題には①結果を変えられる問題 ②結果を変えられない問題があります。

①ゲームばかりで勉強をしないため、

テストの点が思わしくない → 結果を変えられる問題

・ゲーム時間を調整する。

②愛犬が老衰で亡くなる → 結果を変えられない問題

・亡くなった愛犬は戻ってこない、現状を受け入れる。



3. 問題解決法では「行動」か「考え方」のどちらかを変えます。

*問題の結果を

①変えられるなら「行動」を変える。

・ゲーム時間を調整し、少しずつでもいいので勉強に手をつける、今度は頑張るぞ！今、できることから始めよう。

②変えられないなら「考え方」を変える。

・いつかは亡くなる命、長生きだった分一緒にいられたなあ。

気づくことの大切さ

感情は自分の大切な持ちものである。

問題だ！と感じたときに不安や焦り、怒り、恐怖などの感情が沸きあがることがあります。これは自分の身に何か起こっているぞ、と自分に教えてくれるサインです。否定的な感情として、厄介者扱いをし排除するのではなく「ここにあるもの」として「私は今〇〇と感じている」「このことを考えると頭が重くなる」のように整理をします。

何もしないで感情のままに、感情に彩られたまま（例、怒りの感情のままに）思考をふくらませすぎると、その感情に自分が振りまわされていきます。感情を冷静に客観的に見つめてみましょう。そうすると感情は、むしろ小さく収まっていきやすくなります。

感情に気づき、今、自分が現実的にできることは何だろう？と立ち止まりましょう。そして、問題の解決の仕方を用いて、対処してみましょう。



「これまでと違う考え方」「これまでと違う行動」を試してみる。言うは易しです。慣れ親しんだ考え方や行動（の仕方）を変えるのは、箸の持ち方で例えるならば、右手でもっていた箸を左手でもち変えるくらい、大変な面があります。でも、〇〇の仕方など「方」とつくものは練習することで変えられる可能性はあります。まずは変えてみようとして自分で決めてチャレンジです。コツは頑張り過ぎずに、“続けられることを続ける”です。問題解決に向け、自分ではうまくできそうもないと思ったら、是非カウンセリング・サポート室をご活用ください。

【カウンセリング・サポート室】電話：055-220-8565（事務室）