

今から始める五月病対策!

明日からの暮らしを、ちょっとプラスに。
新年度に備えて知っておきたい、五月病の基本を
リピーター率82%を誇る人気カウンセラー、
あさくらゆかりさんに聞いた。

illustr: ゆりの / photo: 齋藤海月

あなたも危ない?
春は五月病に気を付けて



心理カウンセラー、メンタルケアセラピスト
あさくら ゆかりさん

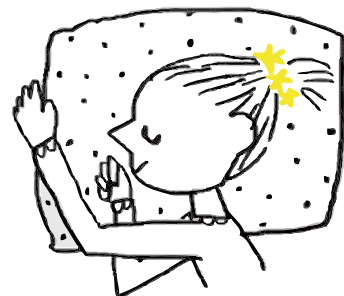
キキウェルメンタルヘルスサービス所属。電話による話し相手サービス「聞き上手倶楽部」、うつ病専門の電話カウンセリング「ユカリズルーム」、お母さん専門のマザーカウンセリング「スマイルルーム」など、幅広く活動。東京でカウンセラーを目指す人のための個人講座も開催中。

■ストレスの正体

ゴムボールをイメージしてください。両手で持って、力をかけるとゆがみますね。ボールが心、力がストレス、両手はストレスの原因です。**ストレスとは、つまり「刺激」のこと。**些細なことでも、環境の変化に対応するにはエネルギーを使います。「ストレス=マイナス要素」のイメージが強いですが、就職が決まった、結婚するなどプラスの出来事や、寒暖の変化のような物理的なこともストレスです。

■五月病ってどんな状態?

例えば学校がストレスの場合。学校のことを考えると憂鬱、やる気が失せて遅刻や欠席が増えていく…ということ、ありませんか? 登校しようとする気分だけでなく体調が悪くなり、頭痛や腹痛などの症状がでる人もいます。原因に近づきたくなくて、**拒絶反応**を起こすんですね。生活サイクルが変化して、知らないうちに疲労が溜まっている場合もあります。**環境の変化に対応できず、心と身体が不調になっている状態です。**



■こんな人は注意!

「五月病」は通称。正確には「**適応障害**」に当たるのではないかとされています。**真面目な人や完璧主義な人、気遣い屋の人**がかりやすい。つまり、周囲に頼ったり相談したりすることができず、**内側に溜め込みやすいタイプ**です。新生活に大きな期待や意欲がある人も要注意。「こんなはずじゃなかった」と、**理想と現実のギャップに挫けてしまう**ケースが多いのです。

■ストレス耐性をチェック

まずは、変化に強いかわ弱いかを見極めましょう。例えばクラス替え。楽しみでしたか? それとも、嫌でした? 嫌だった人は、「**状況の変化がストレスになる**」ことを自覚して、今から備えましょう。いろいろな方法がありますが、人に愚痴を聞いてもらうなど**原因と向きあうストレスケア**と、旅行に行く、運動するなど、悩んでいることを**一度忘れるリフレッシュ**に大別できます。性格に合う方を選んでください。

■ストレスを溜めない考え方

ストレスは「溜めない」ことが重要。何かに拘って、こうある「べき」で物事を考えていませんか。完璧にしよう、結果をすぐに出そうとすると、**自分を追い詰めてしまいます。**長いスパンで考えましょう。それから、本当に苦しい時はこれ以上の変化を起こさない!**悩みの種を増やさない**ことが肝心です。

身近な人が五月病かも?

相談された時のための 「聞き上手」の極意



POINT 1 相槌のスピードは相手に合わせる

話し方、身振り手振りを相手に合わせることをペーシングという。相手の会話のテンポを意識して、話しやすい雰囲気を作ろう。

相手の話すテンポが…

【速い】

早口になるのは、楽しい話や共有したい話をしている時が多い。被らない程度に、やや早めに合いの手を入れると、前のめりに話に興味を示している様子があらわされる。

【普通】

前のめりの相槌は、急かされているような印象を与えてしまう。速すぎるペースで「うん、うん、うん」と連発しないように。

【ゆっくり】

深刻な話や悩み相談のことが多い。軽んじられている、追い立てられていると思われないよう、相槌の回数を減らして、相手のペースより速くならないように注意。

POINT 2 上手な復唱で親近感をUP

ただの相槌ではなく、相手への共感や内容への理解を表現できるのが復唱。3種類を使い分けて、会話の幅を広げよう。

オウム返し

相手の言葉をそのまま繰り返す方法。ただしフレーズが長すぎたり、何度も繰り返すと「馬鹿にされている」と感じさせてしまうので、ほどほどに。

要約

自分の言葉で話の内容を整理することで、「ちゃんと聞いていました」「理解しています」と示す。相手の話が長続き、ひと段落したときに挟むと有効。

キーワード

話の中心となる、具体的な言葉を抜き出す。ただし、相手が共感してほしいポイントを間違えたり、自分が勝手に解釈した言葉にすり替えたりしないこと。

⚠️ 嫌な出来事や事実を取り上げると、ただの追い打ちになってしまう。相手の感情の部分を復唱し、共感を示すのが正解。

POINT 3 励ます時の3大NGワードをチェック

「頑張れ!」

相談しているということは、もう自分一人ではどうにもできず、助けを求めているということ。相手が真面目な人であるほど、逆に追い詰めてしまうかもしれない。

「気にしない方がいいよ」

一見、過ぎたことは忘れて前向きにいこう、というアドバイス。しかし、それができれば苦勞はしないというもの。話を途中で切り上げられたように感じさせるフレーズ。

「みんな同じだよ」

相手の意見を支持しているつもりが、「よくあること」と軽く見ているように受け取れる。相談事が深刻なほど、気軽な同意は厳禁。

もっと知りたい人はこちら!



『はげます技術』あさくら ゆかり著 サンマーク出版
効果的な相槌、話す気をなくす聞き方。著者が豊富なカウンセリング経験の中で気づいた、知っておきたいコミュニケーションのポイントを分かりやすく解説。