相談室だより

MAKE A RESOLUTION
～あなたの決意をカタチにしようプロジェクト～

看護学生にとっては、1～2月は国家試験対策や実習などハードな日が続きますね。みなさんが抱えているさまざまな思いをメッセージボードという形でシェアしませんか？1月12日（金）～2月29日（木）まで1階中央のホワイトボードで開催中です。毎週少しずつ更新されていますのでチェックしてみてくださいね。

ココロ・コラム　「悲しいから泣く」のか？「泣くから悲しい」のか？

11月からヨガを始めました。とは言っても、近所にオープンしたヨガスタジオに時間のある時に通っている、という程度なのですが。ヨガにはいろんなポーズがあるのをご存じですか？“コブラのポーズ”や“木のポーズ”などというように…。私が通っているスタジオでは、ポーズごとにインストラクターさんが、例えば「背中をすっきりさせる効果があるポーズです」とか「肩こり解消につながるポーズです」なんて解説を入れてくれたりするんですが、いつも心の中で『ホンマか？？』と突っ込みたくなるポーズがあるんです。それが、「気持ちが前向きになるポーズです」というもの…。

ポーズの名前はわからないのですが、言葉で説明すると、マットの上に仰向けになり両足を立てる、その姿勢から腰を持ち上げる（骨盤を上に突き出すようなイメージですね）、というもの。結構効き目のある？ポーズでぷるぷるしてしまうのですが、「気持ちが前向きに‥‥」というインストラクターのコメントに、いつも笑ってしまいそうになります。

…あるいは…

ところで、みなさんは悲しくて泣いたことがあるでしょうか？きっと誰しもある経験ですよね。では、ここで質問。「悲しいから泣く」のでしょうか？それとも「泣くから悲しい」のでしょうか？大体の方は、「悲しいから泣く」に決まっているのでは？？と思うかもしれません。これは、気持ち（悲しい）→身体の変化（涙が出る）ということですね。確かに、嫌なことがあった、不安なことがあるとなると、私たちは身体が縮こまり、姿勢が丸くなって、下を向いてしまいます。（気持ち→身体）

でも、実は、「泣くから悲しい」のではないか（つまり、身体→気持ち）という説があるんです。これは、唱えた心理学者たちの名前から、『ジェームズ・ランゲ説』と言われています。確かに、泣いているとさらに悲しくなってしまった…という経験をした方もいるかもしれません。とある実験では、「人間は、“楽しげな声”を聞くと楽しくなる」という結果も出ているそうです。

そう考えると、例のヨガのポーズ、「気持ちが前向きになる」というのも納得いきますよね。胸を開き、大きく空に向こうとするポーズなのですから。身体が気持ちに影響する…確かにありそうです。

これから、試験や実習や面接など緊張する場面がたくさん訪れます。緊張して不安になるからこそ、姿勢を良くして、胸をはって顔を上げ、身体から前向きな気持ちになれるアプローチを試してみて下さいね！

（山科　湖）

相談室だより　第４号
発行日:2024年２月吉日
発行：国際医療福祉大学
塩谷看護専門学校
学生相談室

編集後記

２月はバレンタインデーということでスーパーやデパートのあちこちにチョコレートで特設会場を見かけますね。受験生だったころ、くちどけのよさと適度な甘味が気持ちを落ち着けてくれるような気がしてチョコレートをよく持ち歩いていました。２月になるとなんとなくその頃の気持ちを思い出します。

（柚木　颯偲）