3月に入りましたね。長いようで短い | 年間をどのように過ごされてきたでしょうか?誰にとっても3月はようやく | つのステージが終わったという安心感と次のステージを控えたドキドキした気持ちを同時に併せ持つ不思議な時期ですね。皆さんはそうした自分の気持ちについて普段どれくらい意識しているでしょうか?今年度最後のココロ・コラムのテーマは「セルフ・モニタリング」です。ぜひ新年度に向けて気持ちの準備をする際の参考にしてみてくださいね。

セルフ・モニタリングとは自分自身に生じている思考や感情など自分の内面を観察することです。セルフ・モニタリングを行うことは自分とうまく付き合っていくことでもあります。

ココロ・コラム セルフ・モニタリング

たとえば自分が頑張りすぎていたり、過剰に明るくふるまい過ぎていたりすると少しずつこころの疲労が蓄積していきます。

できる限り早く疲労に気づくことができれば、対処も早まり、こころの回復を 早めることにもつながります。

セルフ・モニタリングはやろうと思って急にはじめるというよりも、日頃からモニタリング慣れしておくことがポイントです。

すでにモニタリングを上手に使いこなしている人は、自分なりのモニタリング方法を持っていると思いますが、これからモニタリングを練習したい方はこんな方法はいかがでしょうか?ここでは感情のセルフ・モニタリングについて紹介します。

①まずは自分の中でモニタリングしたい感情をひとつ決めます。 たとえば、憂鬱な気持ち、怒り、イライラといった自分に困った 影響を与える感情でもよいですが、モニタリング練習であれば、 うれしい、わくわく、おもしろい…などでも構いません。



②右図のような日常生活活動表を作成します。6:00 起床、6:30 朝食、7:15 学校へ出発、8:30 学校到着…のような形ですね。

③それぞれの項目の隣にその時の感情の度合いを数値で記します。たとえば、"うれしい"を選択した場合は、全くうれしない時は 0、とってもうれしい時を 10 としてカウントします。日常生活活動表にもてからいだろうかと自分に質問してみまずは 6、明食の対なと感じたら、朝食の隣に「6」と記載します。

日付	時間	項目	
3/3	6:00	起床	
	6:30	朝食	
	7:15	出発	
	8:30	登校	
	9:00	I 時限目	
	•••	•••	

日付	時間	項目	うれしさ
3/3	6:00	起床	4
	6:30	朝食	6
	7:15	出発	4
	8:30	登校	5
	9:00	時限目	5
	•••	•••	•••

④日常生活活動表づくりを | 週間続けてみましょう。

I週間続けると、自分がどのようなタイミングで"うれしさ"をどの程度感じているのかという傾向が見えやすくなります。

また日常的に自分の感情が今どのくらいか?と振り返る姿勢が身につきます。 さらにモニタリングする感情を変えたり、増やしたりすることで徐々にセル フ・モニタリング上手になっていきます。モニタリングによって、自分の気持ち が落ち込むタイミングがわかれば自分なりの対処方法を考えることができます。 たとえばその出来事を避けたり、出来事を体験した後にすぐに自分にご褒美を与 えたり…などがありますね。

セルフ・モニタリングはこころの健康維持のための最初の一歩です。ぜひモニタリング上手を目指してみましょう。



## 編集後記

学生相談室

塩谷看護専門学校