相談室だより

あっという間に12月、師走となりました。外に出ると、冷たい空気が容赦なく顔にあたって痛い思いをしていますが、建物内に入るとほっとしますね。

相談室は 3 階にあるので、階段を昇る間にちょっとだけ暖かくなりますよ。相談室は予約がなくても「開室中」の看板が下がっている時にはいつでも入室可能です。特に用事がなくてもお気軽にお立ち寄りくださいね。

ココロ・コラム 集団心理

以前からヨガに興味があり、近くにヨガスタジオがオープンするというので見学会に参加してきました。3人の見学者に1人のインストラクターがついて、とても丁寧に説明してくれるというスタイル。雰囲気もインストラクターも素敵で、入会しようかなぁと思っていたのですが、月会費やちゃんと通えるかどうか…などを考えると迷っていたのが正直な気持ち。結果どうしたかというと、その場で入会してしまいました（苦笑）。

入会を決めた私の気持ちはこうでした。

“私がここで「やっぱり入会しません」って言ったら、この和やかな雰囲気を壊しちゃうよな…、そもそも興味あるから見学に来たんだし…”。

相談室だより　第２号
発行日：2023 年 12 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

こういう気持ちになることを「集団心理」と言います。人が集まったときに生じる集団特有の心理状態です。見学者が私ひとりだったら、「今日は見に来ただけなのでよく考えます」と入会せずに帰ってきたかもしれません。

もちろんこれ以外にも様々な「集団心理」のケースはあるのですが、「集団心理」にはメリットもあればデメリットもあるんです。

例えば、私のエピソードで考えると…

メリット

初対面の見学者３人はすぐに打ち解けて、「みんなでがんばって通おうね」と結束ができました。

デメリット

モチベーションが保てなくてあまり通えないと、“だからあの時入会しなければよかったんだよ…”と後悔する可能性もあります。

いかがでしょうか。「集団心理」は人が集まれば必ず生じるもの。理解した上で自分を客観的に見てコントロールできるといいですね。

この相談室だよりが発行される頃には私のヨガ熱はどうなっているでしょうか。

答えはぜひ相談室で。

（山科　湖）

編集後記

クリスマスが近づいていますね。クリスマスのメニューといえばチキンがポピュラーですが、我が家にはその習慣がありませんでした。数年前に友人宅でクリスマスを過ごした時に、友人と協力しながら初めて鶏１羽まるごとつかったローストチキンを焼いたことはよい思い出です。さて今年は？

（柚木　颯偲）