

カウンセリングルーム通信

第15号 (2024年1月号)



勇気づけの言葉

本格的な冬がやってきましたね。この時期は、課題研究や修士論文の追い込みで忙しい方々も大勢いらっしゃると思います。自分を奮い立たせて進められたらいいですね。

さて、今回はアドラー心理学という勇気づけの心理学の考え方をご紹介します。日ごろ、自分で自分に言い掛けてしまう言葉について振り返ってみましょう。

❄️ アドラー心理学とは？

対人関係上の困難を克服する活力を与える「勇気づけ」を主な技法とする心理学です。



❄️ 勇気づける人の特徴～あなたは自分で自分にどちらの声を掛けたいですか？

～勇気づける人～

- ・ 尊敬と信頼で動機づける
- ・ 楽観的（プラス思考）
- ・ 聞き上手
- ・ 目的（未来）指向
- ・ 大局を見る
- ・ ユーモアのセンスがある



～勇気をくじく人～

- ・ 恐怖で動機づける
- ・ 悲観的（マイナス思考）
- ・ 聞き下手
- ・ 原因（過去）指向
- ・ 細部にこだわる
- ・ 皮肉っぽい



(参照：岩井俊憲著：勇気づけの心理学，金子書房，[2002]2007.)

❄️ プラスのセルフトーク(自分で自分にかける言葉)

人は様々な体験の折にセルフトークをしています。

自らを奮い立たせたいときは、次のような言葉かけはいかがですか？



- ・ 私は価値のある人間だ。
- ・ ありのままの自分が好きだ。
- ・ もう自分を許してもいい。
- ・ 自分なりにここまで来た。
- ・ たまには感情的になってもいい。
- ・ 嫌なことはイヤと言っていい。
- ・ たまにはゆったりしてもかまわない。
- ・ 失敗することがあっていい。
- ・ 弱音を吐いてもいい。
- ・ 他人の目なんて気にしない。
- ・ 人と比べなくてもいい。
- ・ いざとなったら相談できる人がいる。
- ・ 一人で頑張らなくていい

あなたは、ひとりではありません。私達カウンセラーも、大学職員の皆さんもあなたの味方です。なにかあったら、カウンセリングルームにどうぞ気軽に話しにいらしてください。

*上記はあくまでセルフトークです。心の中は自由ですから。

NUT Mental Health Newsletter

Vol.15, Winter 2023-24



Encouraging Words

Winter is in full swing! I am sure that many of you are busy with your research assignments or master's theses at this time of year. I hope you will be able to push yourself to the limite with enthusiasm.

In this issue, I would like to introduce the concept of Adlerian psychology, the psychology of encouragement. Let us reflect on the words we say to ourselves on a daily basis.

❄️ Psychology of "encouragement"

The main technique of Adlerian psychology is "encouragement" that gives vitality to overcome interpersonal difficulties.



❄️ Encouraging or Discouraging: Which would you like to call yourself?

Those Who Encourage Others

- Motivate with respect and trust
- Optimistic (positive thinking)
- Good listener
- Purpose (future) oriented
- See the big picture
- Has a sense of humor



Those Who Discourage Others

- Motivated by fear
- Pessimistic (negative thinking)
- Poor listener
- Cause (past) oriented
- Detail-oriented
- Sarcastic



(See: Iwai, Toshinori: Courage Psychology, Kaneko Shobo, [2002]2007.)

❄️ Positive self-talk (words you say to yourself)

The following words can inspire you at various times of experience.

- I am a person of value.
- I like myself just the way I am.
- I can forgive myself now.
- I've come this far in my own way.
- It's okay to get emotional at times.
- you can say what you don't like.
- It's okay to relax once in a while.
- It's okay to make mistakes.
- It's okay to be vulnerable.
- I don't care what other people think.
- No need to compare with others.
- There's someone you can trust.
- You don't have to work hard alone.



*These are just self-talk. The mind is free

You are not alone. Our counselors and university staff are on your side. If you have any questions, please feel free to come to the counseling room.