



相談室だより

令和7年1月8日 教育相談担当

その日の体調により、ささいなことが気になったり過敏になったりする経験をした人は多いと思います。敏感な人ほど、より心が疲れやすくなります。今回のテーマは、「**心が疲れたときの対処方法**」です。自分の見方、感じ方の特性を知り、日常生活を充実したものにしましょう。

1 自分の敏感度をチェックしてみよう

周囲に対し、敏感に感じる力が強いほど疲れやすい傾向があります。以下の項目について、当てはまるものに○を付けてみましょう。

番号	項目	○
1	周囲の微妙な変化によく気がつくほうだ	
2	他人の気分に左右されやすい	
3	痛みにとっても敏感である	
4	忙しい日々が続くと、刺激から逃れられるひとりだけの場所に逃げたくなる	
5	コーヒーを飲むとすぐ眠れなくなる ※飲まない場合は、空欄として回答	
6	明るい光や強い匂い、ざらざらした布地、サイレンの音などに敏感である	
7	想像力が豊かで、空想にふけりやすい	
8	騒音に悩まされやすい	
9	美術や音楽に深く心動かされる	
10	他人に対し、とても良心的である	
11	些細なことにもびっくりする	
12	短期間にたくさんのことをしなければならなくなると混乱する	
13	人が不快な思いをしているとき、その人が何を求めているかすぐに気がつく	
14	一度にたくさんのことを頼まれるのは避けたい	
15	ミスをしたり、物忘れをしたりしないように常にチェックしている	
16	暴力的な表現のある映画やテレビは見ないようにしている	
17	あまりに多くのことが周囲で起こっていると、不快になり神経がたかぶる	
18	空腹になると、集中できないとか気分が悪くなるといった強い反応が起こる	
19	生活に変化があると混乱し、慣れるのに時間がかかる	
20	デリケートな香りや味、音、音楽を好む	
21	動揺するような状況を避けることを、普段の生活で最優先している	
22	何かをするとき、競争させられたり観察されていたりすると、緊張し、実力を発揮できなくなる	
23	小さい頃、親や教師に「敏感だ」とか「内気だ」といわれていた	
○の合計		

○の合計が12個以上あれば、普通以上に敏感で疲れやすい傾向があります。(目安)
裏に続く→

2 心が疲れた時には、どんな対処方法があるの？

心の敏感さは、その人の生まれもった気質や経験が影響すると言われています。

以下は敏感さが原因で心が疲れたときの対処方法です。

(1) 敏感で疲れやすい人の特徴を受け入れ、長所を知る

敏感さは、自分の身を守り生き残るための防衛本能からきています。

敏感で疲れやすい人は、次のような長所があります。

- ・慎重で危機管理能力が高い
- ・共感性が高く気配りができる
- ・感受性が高く創造力がある
- ・誠実でまじめ
- ・仕事が丁寧でミスが少ない

敏感さの長所を理解し、自信をもつことが大切です。

(2) 自分が敏感になりやすい物事を知る

1のチェックシートより、自分の傾向を知ることで、自分の能力を発揮しやすい環境を選び、危機から回避しやすくなります。

1日の中でストレスを感じた場面や条件をノートに書き溜めて、ストレスを感じやすい環境の傾向を分析するのがひとつの方法です。

(3) 刺激を受けやすい人や物事との距離を取る

自分がストレスを感じやすい環境を把握できたら、その環境に登場する人物や物事を洗い出してみましょう。苛立ちや不安感などのネガティブな要素から可能な範囲で心理的な距離（マインドディスタンス）を取ることが有効です。

(4) 徐々に受ける刺激の量を増やす

ネガティブな刺激から遠ざかることで、良い方向に変化を感じたら、徐々に受ける刺激の量を増やしてみましょう。心身の不調に繋がらない程度に少しずつ刺激の量を増やすことが大切です。

(5) 刺激を受けやすい物事をスルーする

時に刺激を受けやすい物事を回避できない場合があります。このような場合に「スルースキル」を身に付けることが大切です。

スルースキルとは、ネガティブな反応を与える言葉や情報について深く考えず、上手く受け流すことです。注意を向けるべき情報を見極めて物事に集中しやすくなります。

(6) カウンセリングを受ける

「自分はいつ、何に対して敏感になるのか分からない」と感じている人は、スクールカウンセラー等の専門家に話を聴いてもらいましょう。自分の考えを整理し、助言していただけます。

(7) ソーシャルメディアとの付き合い方に気を付ける

手軽にさまざまな情報が手に入りコミュニケーションツールにもなるソーシャルメディアですが、その反面自分が求めている情報だけでなく、心が沈むようなニュースや不快な映像など、見たくないものが目に入ることがあります。アウトメディアの時間を意識的につくりましょう。

(8) リラックスできる方法を探す

以下はよく取り入れられるリラックス方法です。

- ・深呼吸
- ・瞑想・マインドフルネス
- ・散歩や運動
- ・読書・映画鑑賞
- ・人と話す
- ・睡眠をよくとる
- ・趣味

気持ちを落ち着ける方法は人それぞれであり、一つの方法が全ての人に合うわけではありません。自身に合うものを見つけてみましょう。

