



こんにちは！東北大学病院精神科「SAFEクリニック」です。「SAFEクリニック」では、若者の精神障害の予防に向けた活動を行っており、ニュースレターをお届けしています。今回のテーマは、「**ストレス対処に役立つ問題の整理術**」です。紙面についてのご感想やご質問などは、info@safe-youthcentre.jpまでお寄せください。

困った問題の解決方法にはポイントがあります！

新年度が始まり、新しい環境で新しいことに挑戦している方も多いのではないのでしょうか。たくさん問題に、どこから手をつけていったらよいのか、どのように解決したらよいのか困ってしまうことがあるかもしれません。このような問題を解決することが上手になることで、気持ちが落ち着いたり、ストレスが解消されることがあります。そこで、今回はそんな時に使えるテクニックを具体的にご紹介します。

* Aさんの場合 *

今年の4月に大学生になって、一人暮らしを始めたAさん。授業はもちろん、サークルやバイトも忙しく、やることがいっぱいあって、何から手をつけて良いか分からず悩んでいます。親からも生活のことで注意されてしまいました。せっかく楽しく新しい生活を始めようと思っていたのに、気分は曇うつでなんだか元気がでできません。



①問題をリストアップしてみましょう！

まずはここから！Aさんの問題にはこんな事があるようです。

- ・生活リズムが乱れている
- ・引っ越しの片付けが残っている
- ・レポートの書き方が分からない
- ・交際費がかさんで赤字気味

①

②問題に優先順位をつけましょう！

どの問題からなら変えられそうでしょうか？
急がずに手をつけられそうな順番を
考えてみましょう。



②

③問題は「～したい」という目標に置き換えて！

1. 今週中にレポートの書き方を先輩に聞いて、書き始めたい
2. 飲み会の日以外は、遅くとも夜12時までに寝たい
3. うまく誘いを断る方法を身につけたい
4. 今月中に段ボール一つを片付けたい

③

④できそうな目標から手をつけましょう！

Aさんは、次の日に先輩に相談し、レポートの書き方の良い参考書を教えてもらうことが出来ました。

夜12時には寝るようにしたことで、頭もスッキリ！

目標3については、周りの人がどんな断り方をしているか観察することから始めました。

目標4はまだ手をつけていませんが、だいぶ気持ちには余裕が出てきました。



ワンポイントアドバイス

具体的・測定可能・達成可能・現実的・期限を定める

目標を考えるときには、このポイントを意識してみましょう

より成功しやすく、やる気につながる目標を立てやすくなりますよ

いかがだったでしょうか？

一見「問題が山積み」に思える時でも整理すれば解決方法が見つかるかもしれません。みなさんもぜひお試しください。



SAFEクリニックのご案内

- SAFEクリニックでは、リスク状態と呼ばれる、「軽い妄想」、「幻覚様の症状」、「まとまらない言動や行動」、など、サイコーシス(精神病)の徴候がある14歳から35歳までの若者の専門治療を行っています。サイコーシスは不登校、抑うつ、対人過敏、落ち着きなさなどの形でサインが出てくることもあります。

ホームページ(<http://safe-youthcentre.jp>)に詳しい説明やチェックリストを掲載しておりますのでご活用ください。

- SAFEクリニックでは、リスク状態やサイコーシスに関するカウンセラーや養護教諭、相談員の方のための電話相談、若者のこころの病気についての啓発活動、専門研修などのご相談もお引き受けしています。
- 診療の予約やご相談については022-717-7737あるいはinfo@safe-youthcentre.jpまでご連絡ください。簡単にお話を伺い、必要な予約をとらせていただきます。(同封リーフレットとチェックリストをご活用ください。)