

心理科便り Vol. 15



2024年3月

今年はあまり大雪に振り回されることなく、もう桜の季節がやってきますね。ちょうど1年前も書いたような気がしますが、春と言えば花粉症なわたしは、早々と臨戦態勢に入っております。

でも季節の山菜はとっても楽しみです。旬のものを食べることは、栄養価が高いものを摂るという意味でも大切なようです。山菜はデトックス効果が期待でき、冬の間身体に溜め込んだ余分な老廃物を排出してくれるのだとか。みなさんは春に向けて、どんなことを楽しみにお過ごしでしょうか？

それから、これはちょっとした宣伝ですが…心理科便りが当院のホームページからも見られるようになりました！バックナンバーもありますので、よろしければそちらもご活用ください。

コラム「心理学豆知識」

No. 15 ～セルフハンディキャッピング～



学生の頃、試験勉強をしなければならぬ時期になるとなぜか急に部屋の片づけを(しかもとことん綺麗に)したくなったり、普段はしないようなことをしてみたり…そんな経験はないでしょうか。

これは「セルフハンディキャッピング」と呼ばれているもので、課題をスムーズに遂行できない理由(ハンディ)を自らに与え、“完璧には出来なかった理由”を用意する、というものです。簡単に言えば、あのときは〇〇していたから仕方がないか…と、よい結果が出なかったときのための保険を掛けるんですね。

私も学生時代、試験期間中に長編漫画に手を出しては「だって最後まで読まないで集中して勉強もできなかったらうし…」なーんて自分に言い訳をしたり、「こんな散らかった部屋では集中できないし」とか思ってもいらないような理由をつけて部屋を片付けたり。さすがに社会人になってからはあまりない(と信じて)のですが、忙しい時などにいつもと違う行動をとろうとしている自分に気付いたら、「これはセルフハンディキャッピングではなからうな…？」と自分に問うてみるのもありかもしれません。

…しかし、良い結果が望めないかもしれない状況で、自分を守るためにいろんなことを無意識のうちに考えているのですから、人間って大変ですよ。

心理科の本棚



『依存症 トラウマ 発達障害 うつ 「眠り」 とのただならぬ関係』

監修：垣淵洋一、松本俊彦ら 発行：アスク・ヒューマン・ケア

春眠暁を覚えず…ではないですが、今回は眠りに関する一冊をご紹介します。

眠り、いわゆる睡眠障害にもさまざまなタイプがありますが、この本ではさまざまな心の問題と眠りとの関係について、それぞれの専門家から分かりやすく解説されています。

例えば、トラウマとの関係について、リラックスすると余計に眠れなくなる、なんて話も出てきたり、そんなときの対処法の例なんかも紹介されています。

心理科便りでは、コラムで取り上げてほしいテーマを募集しています。これについて知りたい!と思っていることがあれば、ぜひお知らせください。職員の皆さんのメンタルヘルス相談も随時受け付けています。

ご予約・お問い合わせはこちらへお寄せください。➡ mail: fujiken-sinri@fujisiro-hp.info 内線:3400



↑メールはこちら