



新緑の季節になりました。何をするにも良い季節ですね。でも、「5月病」という言葉があるように、春に環境の変化があった人に、大型連休が終わるころ心身の不調が出やすくなる…とも言われています。「なんとなくやる気が出ない」「学校に行きたくないなあ」という気持ちがわきやすくなるのもこの頃。もし自分で対処が難しいなあという場合は、是非相談室を利用して下さいね！

ココロ・コラム  
なんだか陰口を言われているみたい…💧



自分が周りからどう思われているか、気にしないようにしていても気になるもの。どうしても“良く思われたい”と思ってしまうし、悪口や陰口を言われたらイヤなもの。周りでコソコソ話されていると、自分の陰口を言っているのではないかと気になってしかたない…、こんな経験をした人も多いでしょう。どう対処すればよいのでしょうか。

## 陰口は自分に言われている??

そもそも「陰口」は、対象の人について言われているように聞こえますが、実際は違うんです。ただ、その人（陰口を言う人）が不満をこぼしているだけなんですよね。

例えば、「Aさんって、リーダーになったのに頼りなくてダメだよね」と、BさんがAさんの悪口を言ったとします。これはBさんがAさんについて話しているというよりも、“Aさんにもっとしっかりして欲しい！”という不満や愚痴をこぼしている、ということなんです。本当にしっかりして欲しいと思っているのなら堂々と言った方がよいのですが、そうしないで陰口を選んでいるということは、自分の不満を発散しているだけ、ということかもしれません。

## 陰口を言われていたらどうすればいい??

もちろん、自分ももっとこうしたらよいなあと思うところがあれば改善することも必要ですが、どんなに努力して周りに気がついたとしても、陰口をゼロにすることはできません。それは不満を抱えている「相手の問題」だからです。陰口を気にしてしまうと、「相手の問題」に巻き込まれてしまいます。自分だけの力で陰口をなくすことなどできない、と割り切った方がよさそう。自分自身に置き換えて考えてみると、不満を発散することが必要な時もありますが、悪口や陰口を言っても本当の意味でストレスが解消できることはなさそうです。不満やストレスとは上手に付き合っていきたいものですね！

参考：『10代のうちに知っておきたい折れない心の作り方』水島 広子著 紀伊國屋書店

相談室だより 第7号  
発行日：2024年5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

## 編集後記

この春、私の仕事先や仕事内容は変わらなかつたのですが、一緒に働くメンバーが変わり、ドキドキしたり不安に思う気持ちを私自身も体験しています。いつも「なんとかなる」「自分のやるべきことをやるだけだから」などと言いつつ聞かせています。みなさんは自分を安心させる自分への言葉はありますか？（山科 湖）

