

藝大生のための

セルフケア ハンドブック



東京藝術大学
学生相談室

大学生活を元気に過ごすヒントをまとめました



時間より エネルギーに目を向けよう

より良いパフォーマンスを上げるには、4つのエネルギーを意識する

みなさんの大学生活には、たくさんの「やること」があふれています。

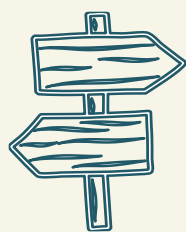
授業にレポート、制作にレッスン、展示会にコンサート

アルバイトやサークル、一人暮らしの人は食事の準備に洗濯、掃除も。

毎日やることに追われて、疲れ切ってしまうかもしれません。

そんな時は、ぜひ自分のエネルギーに目を向けてみてください。

4つのエネルギーとその意味を知って、意識してみましよう。



1 目指す方向

精神のエネルギー



2 考える力

頭脳のエネルギー



3 気持ち

感情のエネルギー



4 睡眠・栄養・運動

身体のエネルギー

4つのエネルギーはピラミッドの構造

私たちの土台は「身体」、若くて元気な大学生は体力を過信しがちです。しかし疲れていると、「感情」が乱れます。いらいらしたり、泣きたくなったり、気持ちがコントロールできないと感じたら、**食事と睡眠をしっかりととりましょう**。すると、感情がおだやかになり、「頭脳」もクリアになって、授業や課題に取り組むパワーが自然と湧いてきます。

そして一番上にあるのが、「精神」。これは自分が向かいたい方向を示す北極星。ここが定まらないと、あっちにフラフラ、こっちにフラフラ、エネルギーを無駄にしてしまいます。**自分がどの方向に進みたいか、じっくり見定めてから動き出してみよう**。



Jim Loehr & Tony Schwartz ハイパフォーマンスピラミッド

「やってみよう」 その一歩が夢を実現する

能力は挑戦する気持ち=自己効力感で伸びていく

みなさんは人間の能力は、生まれつき決まっていると思いますか？

大学に入学するまでにたくさん挑戦し、時には悔しい結果になったり、失敗しこともあると思います。

実は人間の能力は、「限界を超えようとする事」でさらに伸びていきます。

「失敗してもいいからやってみよう」という気持ちや、不安をもちながらも、えいやっと挑戦する勇気が成長を促します。

「人間の能力は生まれつきでなく、

挑戦し努力することで、誰でもいくつになっても伸びていく」

行き詰ったときは、ぜひ思い出してください。



能力は生まれつきだと思っていると、失敗が怖くなります。

良い評価をもらえない自分はだめだと感じ、

挑戦をためらってしまうかもしれません。

挑戦しないことで失敗は避けられますが、

そこから学んで成長する機会を失ってしまいます。



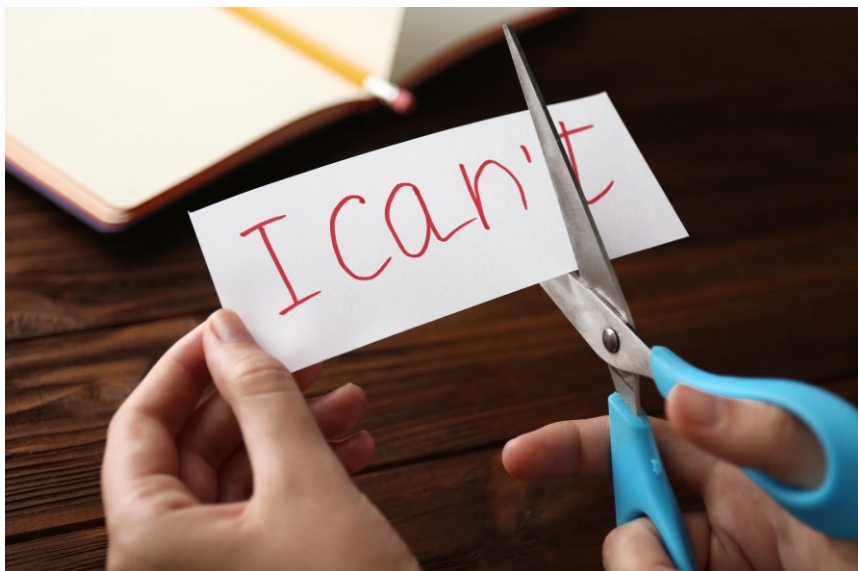
努力すれば能力が伸びると知っていれば、挑戦できます。

挑戦する気持ちを「自己効力感」といいます。

「やってみよう」の気持ちで挑戦し、

例えその結果がうまくいなくても、

失敗から多くを学び、さらに成長することができます。



大学には新たな挑戦の機会がたくさんあります。

「やってみよう!」という気持ちで挑戦しましょう。

失敗しても、成功しても、たくさんの学びと成長が手に入るはずですよ。

3 Good Things

いいことを書き出してみよう

ネガティブな感情は視野を狭め、ポジティブな感情は視野を広げる

みなさんは寝る前に、いつもどんなことを考えますか？

その日あった嫌なことを思い出してしまう人もいるかもしれませんね。

実は、寝る前にその日にあった「いいこと」を3つ、1週間書いた人は、

落ち込んだ気分が減って、より幸せな気持ちになったという研究があります。

「いいこと」を書くと、嫌なことではなく、よかったことに目が向くようになります。

すると自然と発想が広がり、行動範囲も広がっていきます。

人はネガティブなことを考えていると、どんどん視野が狭くなってしまいますが、ポジティブなことに目を向けると、視野が広がり、挑戦しやすくなるんですね。



拡張形成理論 (Fredrickson, 2001)

ネガティブな感情は視野を狭める

ポジティブな感情は視野を広げる

寝る前、その日にあった「ちょっといいこと」を3つ思い出してみる。

気分が落ち込んだときに、試してみてください。

強みを知っていかそう

性格の強みに目を向けると 9.5倍、さらに生かすと18倍幸せが高まる

みなさんは自分の「強み」を知っていますか？

「才能」「スキル」「身体能力」に加え、「興味」「個性」「性格」も強みのひとつ。

「性格の強み」を知って使うと、より幸せになることがわかっています。



けれど自分の強みには意外と気づきにくいもの。

「自分の欠点はあげられるけれど、長所や強みはよくわからない」

そんな風を感じている人が多いかもしれません。

ですが実はそれは自然なこと、

「私たちの脳は生まれつき悪いところに注目するようにできている」のです。

なぜだと思いませんか？

太古の昔、私たちの祖先が狩りをしながら暮らしていたころ、

厳しい自然の中を生き伸びるために一番に危険を察知する必要がありました。

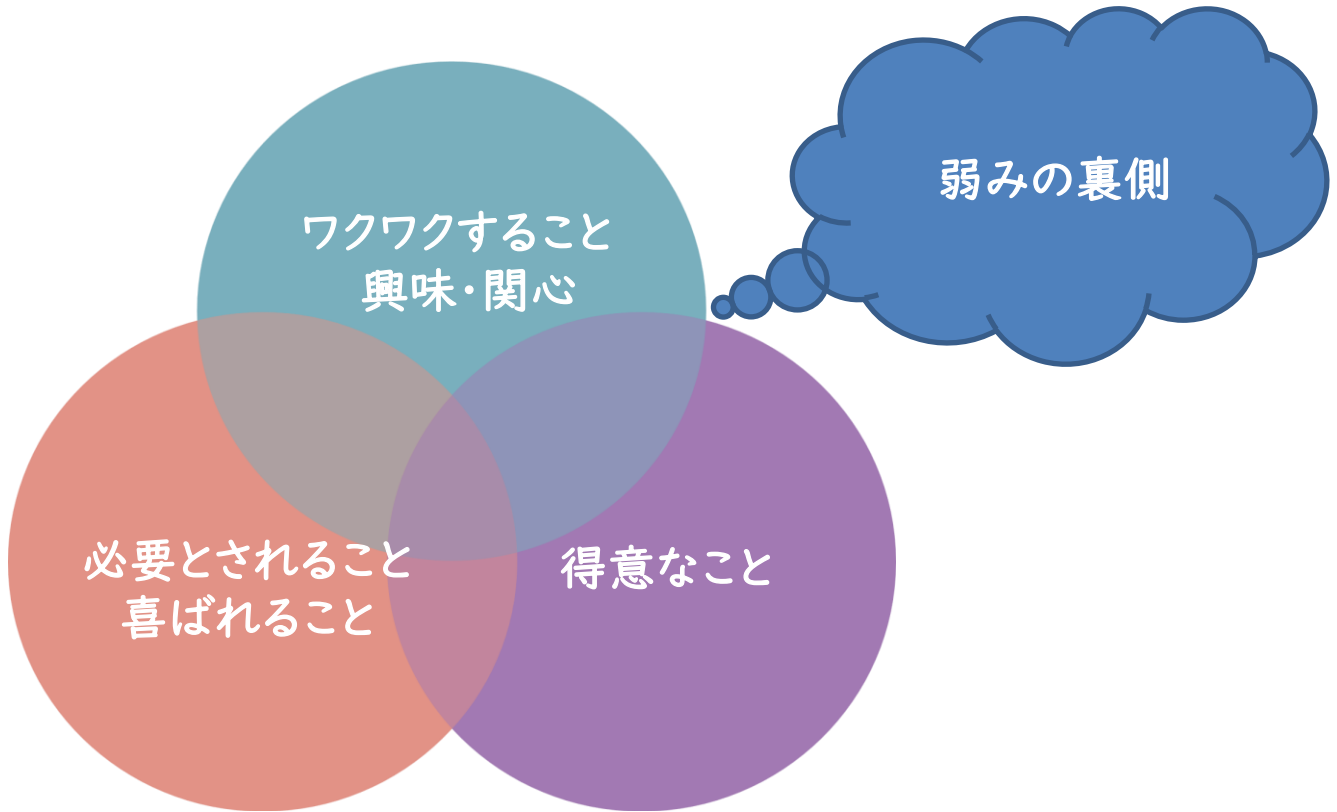
これをネガティブバイアスといい、人間なら誰もがもっている脳の癖です。

自分の強みって、みんな見つけにくいものだったんですね。

あなたの強みはどこにある？

自分の欠点、自信がないことが気になってしまうのは自然なことです。

その視点を自分の良いところ、強みに向けてみる練習をしてみませんか？



まずは、3つの点から強みを見つけます。

- 1) 自分がワクワクすること、大好きなこと、時間を忘れて没頭すること
- 2) 自然にできること、得意なこと、何度も練習してきたこと
- 3) あなたが必要とされること、お願いされること、人に喜ばれること

そして意外な見つけ方がもうひとつ。

- 4) 自分が弱みと思っていることの裏側に強みがある

例えば、「色々なことに興味が移ってしまう」のは、好奇心が旺盛。

「優柔不断で決められない」のは、じっくり考える、慎重 という感じです。

どうですか？あなたの強みが見えてきましたか？

自分の強みを客観的に知るには

性格の強み調査ツール VIA



<https://lifebalancenyc.org/645>

自分の強みを客観的に知りたい人には、ポジティブ心理学者らが世界中を調査して開発した「強み調査ツール VIA」を紹介します。

オンラインで誰でも無料で受けられ、15分ほど質問に答えると24の性格の強みについて、自分だけの強みの順番を知ることができます。そのうちトップ5の強みが「自分を特徴づける強み」、自分が気付いていなかった強みを発見できるかもしれません。もっと知りたい方は、上野校地の学生相談室で「自分の強みを知るセッション」を受けることもできます。

知恵	勇気	人間性	正義	節制	超越性
創造性	勇敢さ	愛情	チームワーク	寛容さ	審美眼
好奇心	忍耐力	親切心	公平さ	慎み深さ	感謝
知的柔軟性	誠実さ	社会的知性	リーダーシップ	思慮深さ	希望
向学心	熱意			自律心	ユーモア
大局観					スピリチュアリティ

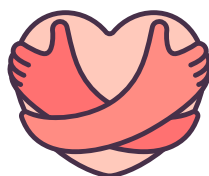
『強みの育て方「24の性格」診断であなたの人生を取り戻す』より抜粋

辛い時には自分を大切にする

あなたの大切な友人や家族がひどく落ち込んでいるとしたら、相手にどんな言葉をかけ、何をしようと思いますか？

大切な人を思いやるのと同じように、自分のことを思いやることを「セルフコンパッション」といいます。

自分を思いやるという行動は少しなじみが薄いかもかもしれませんが、自分を大切にすると、不安な気持ちが減り、体調がよくなり、人との良いつながりが増え、モチベーションも高まります。



セルフコンパッションの3つのコツ

1 マインドフルネス あるがままを受け入れる

辛い気持ちやネガティブな気持ちを、そのまま受け入れます。反発したり、考え込むことにたくさんのエネルギーを使わず、「ああ、私はいま悲しい、悔しい、うらやましい、と感じてる…」と眺めてみます。

2 人としての共通性 人間はみな不完全なもの

「人は誰もが不完全なもの、間違えたり失敗するのは自分だけではない」のです。苦しみは人間なら誰にでも起こること、自分だけじゃない、そう考えることで周りとのつながりを感じ気持ちが楽になります。

3 自分へのやさしさ 自分を責めても役に立たない

大切な人にしてあげたいと思うことを、自分にしてあげましょう。ゆっくり休むこと、おいしいご飯を食べること、誰かに話を聞いてもらうこと。自分を責める代わりに、自分のために行動してみましょう。

ストレスを味方にする



失敗と成功は同じ方向を向いている

私たちは失敗することやストレスを、「悪いこと」と考えがちです。

しかし実は、「失敗を悪いものとしなない」、「能力は努力で伸びる」、「ストレスは役に立つこともある」と考える人は、失敗してもしなやかに立ち上がり、再び挑戦し、成果を出すことができます。

ストレスは人生の役に立つ、スパイスのようなもの。

失敗は、成功に向かう道筋の途上にあります。

大学生活ではぜひ、ストレスとうまく付き合っていきましょう。

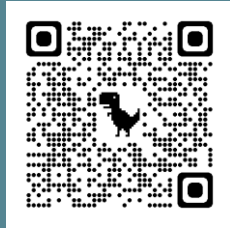


参考文献

「ポジティブ心理学の挑戦 “幸福” から“持続的幸福” へ」
「成功と幸せのための4つのエネルギー管理術—メンタル・タフネス」
「マインドセッターやればできる!—の研究」
「強みの育て方 「24の性格」診断であなたの人生を取り戻す」
「セルフ・コンパッション」

マーティン・セリグマン
ジム レーヤー
キャロル・S・ドゥエック
ライアン・ニーミック
クリスティン・ネフ

困ったときは？ 相談窓口一覧



東京藝術大学

学生相談室

開室日時

上野：月曜・火曜・水曜・金曜 10:00～16:00

取手：水曜 10:00～16:00

