

就活うつ資料 2013年7月18日

ハートコンシェルジュ(株)カウンセラー
カリフォルニア臨床心理大学院東京 准教授
向後善之

1、就活にともなうストレスを軽減する方法

【判断基準は不確定なものであるということを知る】

- ・そもそも今の採用システムの歴史は短い。
- ・「求められる人材」は、根拠が希薄。
- ・短時間に人を見極めることはとても難しい。
- ・減点主義では、見落とされる資質がたくさんある。
- ・圧迫面接に意味はない。

【情報とノイズを仕分ける】

- ・情報が多すぎる。
- ・親の介入は、逆に就活生を不安にさせる。
- ・不安・焦燥感からうつに移行する就活生が多い。
- ・匿名の情報は疑ってかかったほうが良い。
- ・全ての組織に当てはまる情報は無い。
- ・精神論は、思い込みである。

【感覚・感情に気づく】

- ・感情に善悪は無い。
- ・コントロールするのは行動だけ。
- ・感情は身体反応と結びついている。

感情とそれに伴う身体反応

感情	感情に伴う身体反応
怒り	首、肩、腕の緊張。胃の痛み。顎に力が入る。頬がひきつる。拳を握る。指先に力が入る。
悲しみ	涙目。心臓あたりの空虚感。喉が締め付けられる感じ。胸が苦しい。
淋しさ	胃あたりの空虚感。肩を落とす。胸あたりが重たい感じ。
嫌悪	吐気。胃の不快感。しかめっ面をする。頬のひきつりやチック。
不安	呼吸が浅く、速くなる。震え。視点が定まらない。肩、首が緊張する。微笑もうとする。下半身に力が入らない。
恐怖	心拍数の増加。震え。目を見開く。息が止まる、あるいは止まりそうになる。肩、首が緊張する。下半身に力が入らない。動けなくなる。
焦り	呼吸が荒く、速くなる。心臓がドキドキする。肩に力が入る。
羞恥心	顔、身体が熱くなる。肩がすぼまる。呼吸が浅く、速くなる。
希望	胸あたりが暖かくなる感じ。身体の奥からエネルギーがわきあがってくる感じ。心臓がドキドキする。
幸せ	ゆっくりとした深い呼吸。緊張が無くなる。全体的に暖かい感じ。

☆ロスチャイルド、B著、「PTSDとトラウマの心理療法 心身統合アプローチの理論と実践」を、一部参考として作成した。

【自動思考を横に置く】

- ・自動思考は、感情を抑圧する。
- ・自動思考は脳のクセ。必ず変えられる。

＜自動思考の種類＞

- 1) 悲観的運命の確認:「やっぱり私は、こうだ」、「こういう運命なんだ」など。
- 2) 否定的自己:「私は、最低な人間だ」、「生きている価値が無い」など。
- 3) 自責の念:「私がいけない」、「自分の責任だ」など。
- 4) あきらめ:「なにをやっても無駄だ」、「こんなことしても意味がない」、「こんなことするのは、無理だ」など。
- 5) 被害者的思考:「なんで僕ばかり?」、「いつもこうだ」など。

- 6) 後悔:「なんてことをしたんだ」、「なぜ、〇〇できなかったんだ」など。
- 7) 肯定的評価の否定:他者からの肯定的なコメントに対し、必ず、「でも」、「しかし」と肯定的コメントを否定する。
- 8) 悲観的対人認知:「みんな私を嫌っている」、「私はみんなと違う」、「皆私のことを変だと思っている」など。
- 9) 悲観的予測:「どうせダメだ」、「きっとダメだ」、「またダメなんじゃないか?」、「どうせ受け入れられない」など。
- 10) 完璧主義:「〇〇しなければならない」、「私は間違っていない」、「失敗してはいけない」など。
- 11) 否定的結論の先取り:「私にはできるわけがない」、「私にはむり」、「うまくいくはずがない」、「みんな僕を嫌いになるんじゃないか」など。
- 12) 恐怖の先取り:「何か(嫌なことを)されるにちがいない」、「もし〇〇が起きたらどうしよう」など。
- 13) 思考停止:「どうしよう」、「いっぱい、いっぱい」、「わからない」、「なんとかしなきゃ」など。

☆ディンクメイヤー、D., マッケイ、G.D., 「感情はコントロールできる」創元社、1996年を参考とした。

【緊張を解く】

・リラクゼーション法をマスターする。

＜緊張を緩めるための対処法＞

- 1) 足をしっかり地面につけることを意識する。
- 2) 少しゆっくりめに、少し深く呼吸する。
- 3) 顔を上げる。周りを見回す。
- 4) 身体の中の緊張を緩めるように意識する。
- 5) 気が上から下に流れるようなイメージを持つ。
- 6) 上から下への気の流れとともに、緊張感不安感などの嫌な気持ち、足の裏を通して、大地に向かって流れていくことをイメージする。
- 7) 足の裏の感覚に注意を向ける。

【反省しすぎない】

・判断基準自体が不確定なものが多いので、過度に反省しない。

【運動する】

・週に一度は、少しハードな運動をする。

2、不安とうつ

【不安】

今まで普通にできていたことが怖くてできなくなったり、将来のことを過度に思い悩んでしまう状態。

動悸、発汗、震えなどの身体反応が伴うことがある。

自動思考・・・7)～13)

【うつ】

「何も興味が持てない」、「気力がない」、「楽しいと思えることがない」、「自分には価値がない」などと思ってしまう落ち込んだ状態。

眠れない場合もあれば過度に寝てしまう場合もある。

自殺念慮が出てくる場合がある。

自動思考・・・1)～10)