



東京外国語大学

学生相談室だより

vol. 10

2025 年 1 月 6 日発行 学生相談室

皆さん、こんにちは！ 東京外国語大学学生相談室です。

今号では、**PCOP（ピーコップ）：心理的危機対応プラン**を紹介します。

[詳しくは：PCOP](#) リンク先へ

ここが限界を感じて、いてもたってもいられない、苦しくてどうしようもない…そんな辛い状態のことを、ここでは **〈心理的危機〉** と呼ぶことにします。

心理的危機状態を脱するために役立つものが **PCOP: Psychological Crisis Coping Plan** です。

「紙に必要事項を記入し、それを持ち歩いて時々見直す。」 これだけです。

Step1 紙とペン、スマホのメモ機能、付箋紙、ホワイトボードに書きだしたものをスマホで撮影しても OK… など 「常に持ち歩いて、取り出して見やすいもの」 を準備します。

Step2 A から E の、5 つの項目に記入します。



A	警告サイン *危機状態に陥る状況やきっかけはどんなこと？ *その時、こころや身体ではどんなことが起きている？ 例) こころ:「自罰、自責の念が止まらない」「不安、怒りなど負の感情が止まらない」 からだ:「涙が止まらない」「呼吸が苦しい」「自傷してしまいそう」 状 況:「～を見かけたとき」「～と口論してしまったとき」「夜一人でいる時」
B	セルフ・マネジメントの方法 *動揺したりストレスを感じた時、少しでも落ち着いたり気をそらすのに役立つことは？ …まずは1, 2こ、取り組みやすくリラックスできるものから: プチプチをつぶす トイレにこもる 外出する ぬいぐるみを抱きしめる 氷を握る 深呼吸する 音楽を聴く 歌う 祈る パズルをする 好物を食べる 等
C	生きる理由 *限界なくらい辛い気持ちになっても生きてこられた理由は？ …人生の目的や、生きる意味といった大きな言葉ではなく、「明日はいいことがあるかも」「今日をしのいだ」「推しの曲を回す」「夜空が美しい」など、まずは危機的状態をやり過ごすため自分自身にかけられる言葉を探そう。 例) Armin Arlert 「ぼくはここで 3人でかけっこをするために 生まれてきたんじゃないか」
D	サポーター *頭でイメージした時、孤独感が和らぎそうなひと、もの、キャラ… は？ *ストレスを感じた時、気をそらしてくれそうな人や元気が出る助けになりそうなひととはだれ？ …実在の人物でなくても、こころが一人ぼっちにならないよう頭の中でイメージするところが和らぐ対象は？ 小説、アニメのキャラ、有名人、亡くなっている人、近所のネコ、昔の先輩、店員さん、ぬいぐるみ、お坊さん
E	家族・友人以外の緊急連絡先 *医療機関、カウンセリング機関: *近隣の救急外来の電話番号: * こころのホットチャット リンク先へ など

Step3 どれか一つを、今から試してみましょう

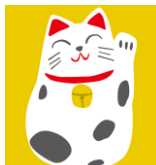
〈セルフ・マネジメント〉に記載した行動のうち、一つを実際にやってみよう

〈生きる理由〉に記載した考えや文章を頭の中でイメージしよう

〈サポーター〉に記載した人物をイメージして、可能なら連絡を取ってみよう

PCOP 活用のヒント

- ・繰り返し取り出して見直そう。ルーティン化できそうなタイミングを見つけよう。
- ・家族や友人に見せて一緒に使ってもらうのもいいやり方です。
- ・いつでも内容をつけ足したり変更して OK. イラストを描いたりシールを貼ったりしよう。



寒い季節は日照時間が減り、セロトニン*の分泌が減少して抑うつ気分になりやすくなります。睡眠、食事をしっかりとって、PCOPを試してもどうしても辛い時には、**学生相談室**を利用してみてはいかがでしょうか。申し込みは下記 QR コードからどうぞ。



* 神経伝達物質の一種。精神状態を安定にする働きがある。

リレーコラム

みなさんは脳性麻痺がありながら小児科医として活躍されている熊谷普一郎先生をご存知ですか。先日、熊谷先生の「自立とは、依存しなくなることだと思われがちです。でも、そうではありません。「依存先を増やしていくこと」こそが、自立なのです。」という言葉を目にし、考える機会がありました。

「自立をする」とはどんなことだと思いますか。私は数十年前の若かりし頃は「自立」＝「なんでも1人でできるようになること」と思い、そんな人になりたいと思っていたことを覚えています。しかし、あれから数十年経て、自分が苦手なこともあれば、まあまあ得意なこともあるとしみじみわかった今の私は、「自立」＝「困ったときの頼り先をいくつかもち、必要に応じて助けを得、自分の力を発揮しようとするというくらいかな」と思っています。

熊谷先生の言葉から思うと、子どもだった頃は困ったときに助けてもらうのは家族や先生、身近な人たちでした。今では困ったなと悩むときに「手伝って」「教えて」「困った」「話を聞いて」と頼れる先は家族や友人、仲間、同僚、上司、先生、地域の窓口など、様々な人々、場所が幸いにも思い浮かぶようになり、その分、ちょっと肩の力が抜けたかもしれません。

みなさんにとっての頼れる場所、相談できる場所の中に、こちらの学生相談室もひとつ加えてもらえたら嬉しいなと願っています。

OK



←予約はこちらから：

学生相談室だより 第10号 2025年 1月6日発行

発行・編集 東京外国語大学学生相談室

〒183-8534 東京都府中市朝日町3-11-1

TEL 042-330-5560

<http://www.tufs.ac.jp/institutions/facility/sccs/>

開室時間 月 - 金 (10:00 - 12:30, 13:30 - 16:00)