

心理科便り vol.10

2023年10月



いよいよ秋が深まり、朝晩なんかは涼しいというより寒さを感じる気温になりましたね。心理科には着々とコーヒーやら紅茶やらの温かい飲み物のストックが増えてきています。季節の変わり目、からだもこころもこまめにメンテナンスしていきましょうね。

コラム「心理学豆知識」

vol.10 感情って「よくないもの」？

先月に引き続き、感情についてご紹介します。私たちは普段、「あの時感情的になっちゃった」とか「感情にふりまわされる」という言い方をすることがありますよね。実際のところ、感情は抑えた方がよいものなのでしょうか。そもそも、感情にはどんな役割があるのでしょうか。

生まれて間もない赤ちゃんが泣いて欲求を満たそうとしたり、犬や猫が怖がったり楽しそうにしたり……。今までの生活で体験してきたことを振り返ると、何も教えられていなくても、そして人間じゃなくても、感情を感じ表現していることに気が付きます。このように、基本的な感情というのは哺乳類に共通のプログラムとして備わっています。そして、これらの感情にはそれぞれ役割があり、どれも私たちが生き延びるために必要なものとなっています。

恐怖…危険を知らせ、身を守るためのサイン

不安…恐怖の手前の黄色信号

怒り…自分にとって大切な物事が侵されたことのサイン

悲しみ…絆や愛情が必要なサイン

喜び・楽しさ…学び活動するエネルギー

好奇心・興味…生存の可能性や選択肢を増やす

このように、感情は哺乳類としての機能の一つなので、それ自体に良い悪いはありません。しかし、扱いが本当に難しい。ともすれば自分の感情に圧倒されてしまって、その場に合わない行動をとったりしてしまいます。

そこで私たちの助けとなるのが「言葉」です。例えば何か気持ちの動きを感じたら「今自分どんな状態だろう」と振り返り、その感覚を「不安なのか」と言葉として意識する。このひと手間をかけることが、自分を客観視すること、感情の出し方をコントロールすることに繋がっていきます。なので、もし感情の扱いが苦手だなという方がいたら、まずは自分の心の中で今の感情に名前を付けることからチャレンジしてみたいと思います。

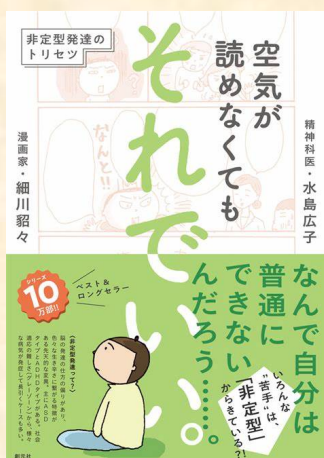


<参考>岩壁茂監修 (2019) 「恥 (シェイム) …生きづらさの根っこにあるもの」アスク・ヒューマン・ケア

心理科の本棚

『空気が読めなくてもそれでいい。—非定型発達のトリセツ』

細川貂々 & 水島広子 創元社



発達障害という診断はつかないが、脳の発達の仕方に偏りがあるタイプの方のことを、この本では「非定型発達」と呼んでいます。

著者の一人、細川貂々さんはこの「非定型発達」の特徴を持つ方。細川さん自身の自己理解を深める作業を通して、読者と一緒に発達の凸凹による困りについて学ぶことができます。

正直タイトルにはあまり心惹かれませんでした。読んでみると、空気が読めない(等の脳の特徴を“努力不足”と言われ/思い、自己否定に苦しんでいる)人に向けた肯定のメッセージが根底にあって、新しい視点をもらえたような気がします。

メインが漫画なのでサクッと読みやすいですよ。

(小林)

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