

# スクールカウンセラーだより 夜間部 No.3

令和6年9月6日

## Q できるだけポジティブでいたいのですが？

No.2 に引き続きNo.3 でも「感情」を取り上げました

私は、周りの人たちに迷惑をかけるのが嫌いで、なるべく自分の中にあるネガティブな感情には触れないようにしてきました。できるだけポジティブでいたいからです。ネガティブな感情なんか何もいいことがないように思います。他人にも迷惑はかけたくないし……。

## A 自分の感情に気づくことは大切

最近の脳科学研究から、自分の内的な感情に気づき・表すことの大切さがわかってきました。

それは自分を客観視できることにつながり(他人目線で自分を見ることができ)、想像力・空想力などの源・原動力となるそうです。つまり、自分の内的な世界も楽しむことができるということです。

また他人との共感性とも大いに関連していて、スムーズな対人関係も築きやすくなるそうです。

自分の感情の微妙な変化に気づき言葉に出来ることは、映画・コミック・小説等を味わい深く楽しめるようになり、対人関係も良くなるということです。

### 感情を感じないようにしていると困ったことになる

自分の感情に気づけなかったり言葉に表せなくなったりすると、困った状態になることも分かってきました。そういう人は、葛藤状況やフラストレーションがたまる場面では、内省したり困難な事に上手に対処するのではなく、体調不良に転嫁したり、むしろそれを避ける行動に走ってしまいがちになるというのです。

つまり、体調不良を訴えたりすることが多くなり、時には心身症になったり、自傷に走りがちになってしまうそうです。

「こころ」と「からだ」はつながっていますから、心の不調がすぐに体調不良を起こしたり行動に変調をきたしてしまうということです。

### 心の健康の一步

自分への内的な気づきは、「こころ」と「からだ」の関係だけでなく、自分と他人との関係のあり方を理解する上でも欠かせないキーワードになってきています。

自分の中にある、ポジティブな感情もネガティブな感情も両方とも大切なものなのです。両方とも自分の心の中にあることに気づくだけでも、心の健康の一步になります。