

スクールカウンセラーだより 夜間部 No.2

令和6年7月2日

Q 感情的な性格を何とかしたい

私は、何事にも理性的で平静でいられる A さんに、あこがれています。私には「感情的」なところがあり、腹を立てたり落ち込むこともしょっちゅうで、情けなくなります。そんな自分の性格を少しでも変えたいと思っています。どうしたらいいのでしょうか。

A 感情そのものは悪いものではない

確かに、何かあったときに「理性的」に反応するのと、「感情的」に反応するのでは、前者の方が大人の印象があります。また、感情のままに行動すると他人や自分を傷つける結果に終わることがあります。それなので「大人になること」イコール「感情を抑えられるようになること」と思っている人が多いのではないのでしょうか。

感情には大切な役割がある

ところで、「感情」には、それぞれ大切な役割があります。もちろんポジティブな感情は生きる活力を与えてくれます。一方、ネガティブな感情にも大切な役割があるのです。「悲しみ」は絆を作ったり確かめたりします。「怒り」は自分の境界が侵されたことを教えてくれます。また、大切なもののために行動するエネルギーを与えてくれます。「恐怖」や「不安」は、危険を教えてくれます。「恥」は、自分のイメージを守るためのものです。これらの基本的感情はすべて生起するのを抑えることはできません。感情は、人間に本能的に備わったものだからです。

抑圧しないほうがいい

もちろん「感情のままに行動する」のは大人のすることではありません。けれども「自分の感情を感じている・気づいている」ことはとても大切なことです。たしかにネガティブな感情を感じることは不快です。腹が立ったり、悲しくなったりはなるべくしたくないものです。ところがそれをないものとして抑えようとすると、抑圧されてたまってきてしまいます。そうすると不意に涙が出てきたり、急にイライラしてきたりすることがあります。長期的にみると感情は抑圧しすぎない方が健康的と言えるのです。怒りをためると人は冷たくなるという研究結果もあります。

感情をしっかり感じること

自分の中のネガティブな感情とどう折り合いをつけていくかは、万人の課題と言っていいものです。映画や演劇や音楽、アニメ・コミックやスポーツなどに触れると、わくわくしたり、ぞくぞくしたり、笑いあり涙ありです。これらに触れることは、より健康的に暮らすための大切な方法と考えられます。

まずは生活のどこかの部分で自分の感情を感じきるような工夫をしてみてください。それが性格を変える一歩になると思います。