

あつという間に夏休みが終わり、後学期がスタートしました。ゆったりとした生活から、一気に慌ただしい生活になり、まだからだどころが追いつかないと感じている人もいるかもしれません。

今回は、「感情」をテーマにしたお話をしたいと思います。

感情について、皆さんはどんな印象を持っていますか？

感情は、本来自然に湧き出るもので良い悪いはありません。良い感情、悪い感情、というものは無いのです。

ですが、なんとなく感情を否定的にとらえている日本人は多い気がします。感情を出すことでの自分への効果について紹介したいと思います。

私たちに湧き上がる感情には大切な意味があります。

感情	意味
喜び	幸せを感じるために必要
怒り	自分の大切なもの・大切なことを侵害されることへの反撃のパワー 問題解決をするときに必要
悲しみ	過去の出来事（傷ついたこと、失ったもの等）と訣別する時には必要 過去のこととして前に進むために必要
恐れ	未来に起こりうる危険を回避するために必要

自分の中に湧いた感情は、しっかり感じると消化できるようになっています。消化されない未完了の感情はずっとところの中にもやもやを残します。そのもやもやのカラクリは、自分の中に湧いた感情（ほんものの感情）でなく、その感情を我慢したり隠したりするための代理感情（にせものの感情）を使っているからです。

代理感情は感じて消化されず、本来感じたい感情が消化されない限り残り続けます。もやもやを消化したい場合には、マイナスの感情だとしても、「ほんものの感情を認めて浸る」ことが必要です。

その方法について紹介したいと思います。

● 気持ち スッキリレックスの手帳

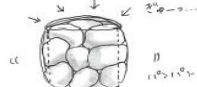
①「私は今、嫌な気分」と認めることが大切です。

↑Emuの緑の葉が黄い。↑Emuの気持ちの乱れ... 人の心も乱れやが... もイタイする... ↑↑ ↑Emuの心を乱しだす↑EmuのF! あー!! いやっ!!

「今後はこれに気分転換は...」と自分のイヤな気持ちを持っていることを認めることから始まります。

- 持っていることがわからず、いとも手離せていからです。

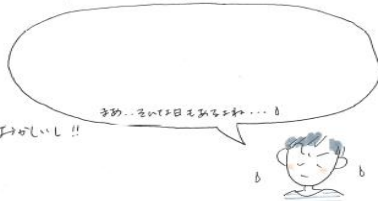
- イヤスは気持ちを持っていると、とても疲れます。その気持ちを抑えるためにには、大きなエネルギーが必要だからです。



②「嫌は気分だ」とわかったら、次は、その気分には浸ってやりなす！

「えーっ!!」と思われるでしょうが、ニニは大事なポイントです。

あー！ 嫌い！！
もう無理...
やりにくくていいよあ
みかっく！
二つ... 小而すき...
いや、イヤなすき！！ 糸色女、イヤがいし！！
ハズーい
さっ 髪を巻く...
あー！ 嫌い！！

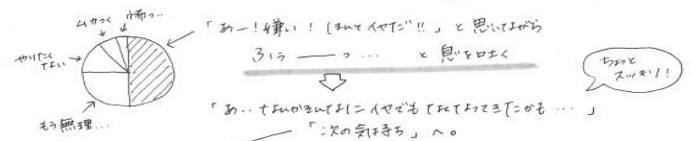


③ ↑ その気分には浸りながら、息を吐きます。

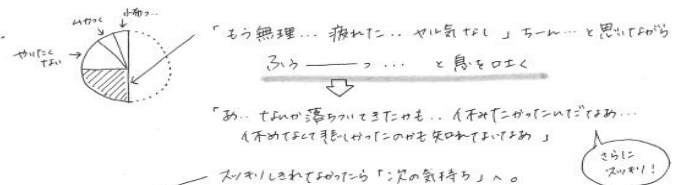
※ 31—と... カを入れたいの"ポイント!"

④ ちびとスウィーレンら、多岐にわたる「次の気持ち」に耳をのびます。
手順は今までと同じ。②と③を繰り返すだけです。

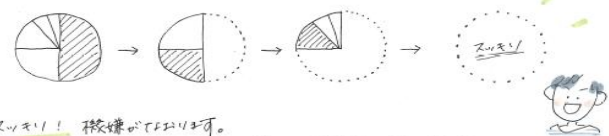
手順は今までと同じ。②と③を繰り返すだけで済む。



- 「次の気持で」



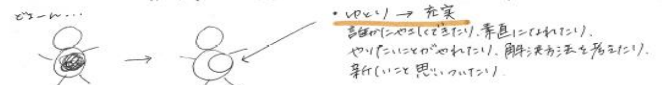
・「次の気持ち」→「次の気持ち」→「次の気持ち」とスワリすることで糸付け可。
②と③を繰り返すことで...



⑤ スッキリ! 微嫌がたふります。

二つの中に「こころ」に「イヤセ気分」が身体の外に出て行く。
二つに余裕(ゆとり)が生まれます。

ここに余裕 (ゆとり) があれば、 Σ は別の式に使用可。



気持ちの不調が続くときは、そのままにせず、誰かに相談することも大切です。

「もやもやがなかなか消えないな…」「なんかこころがざわつくな…」「こころが疲れているな…」

そう感じたときこそ、気軽に相談してみてくださいね。

長野大学 保健学生相談室 (0268-39-0009)