



感情って全部大切

2023年9月 No.29



今年の夏はとても暑かったですね。この夏楽しい体験ができたでしょうか。暦は秋に突入していますが、まだまだ暑い日が続くそうなので、バランスよく食べて、お風呂で温まって、たっぷり睡眠をとって、このまま元気な乗り切りたいですね。

さて、今回は、「感情」についてのお話です。

私たちが日々体験する感情には、「楽しい」「うれしい」「誇らしい」ももちろんたくさんありますが、「つまらない」「嫌だな」「苦しい」「つらい」「悲しい」「寂しい」「うらやましい」など、できれば体験したくない不快な感情もたくさんありますよね。こんな感情がなかったら、ずーっといい気分ですごせるのに、なぜ私たちには「不快」な感情が備わっているのでしょうか。

私たちが「不快」と感じると、それを「何とかしよう」「危ない」と感じて回避したり解決したりする行動をとろうとします。回避行動、対処行動をとることで、安全な状態を保つことができます。「不快な気持ち」は「このままの状態にいるのはまずいぞ」という重要な信号をおくってくれている大事でありありがたい感情なのです。

そして、「快い気持ち」しか感じられない状態を想像してみたら、きっと「飽き」てしまうこともわかるのではないのでしょうか。少なくとも「まあ楽しいは楽しいけど、普通かなあ」というように、「快」の感覚が弱まってしまいうことでしょう。そう考えると適度に違う感情を体験することは、ひとつひとつの

感情を新鮮に受け止められる効果も生んでいるといえるでしょう。ですので、泣いたり笑ったり、怒ったり、様々な感情を経験することで、私たちの生活の質をゆたかにできるといえるかもしれません。

一方で、嫌なことが続くと「もうこのまま良いことなんておきないんじゃないか」と考えてしまうこともありますね。つらい気持ちが心の中にいっぱいになると、普段なら思いつく解決策も思いつかなくなって先のことが考えられなくなったり、考えるだけで嫌な気持ちが押し寄せてくるので考えたくないと思ったりすることもあるでしょう。

そんな時は小さな気晴らしをして、少しだけ違う気持ちを味わうことを試してみてください。

また、自分の外に嫌な出来事を一度取り出すイメージで、人に話す、紙に書いてみるということも役に立つことがあります。そのことですぐに問題解決するわけではありませんが、ちょっとだけ気分を変化させることで少し落ち着き、問題の全体像を「眺める」ことはしやすくなります。全体が見えると、今できそうなことや、解決に向けてのイメージ（何がどうなったら少し楽になるか）が見えてくることも多いものです。「誰かに話してみること」のお手伝いは、いろいろな相談機関でさせてもらえると思うので、利用しやすいところに連絡してみてください。

これからの季節、活動しやすい気候にだんだんくなっていくので、ぜひ、いろいろなことをやってみてください。それを通じてつらいことも楽しいことも、様々な気持ちを経験できるゆたかな時間がすごせるといいですね。

まずは、しっかり栄養をとってしっかり寝て元気にすごして、もう少しこの暑さに耐えて夏をのりこえましょう。

