

Take your time
自分の時間を生きて
人と自分を大事にし
一歩ずつ前へ進む

帯山中 progress

おびぶる

不定期発行

文責
熊本市立帯山中学校
教頭(公認心理師) 田中慎一郎
tanaka.shinichiro@
city.kumamoto.lg.jp

自分を思いやる ～負の感情にラベリング～



誰しもイライラやモヤモヤを抱いた経験があると思います。このような感情のことを不快感情と呼びます。不快感情は、抱きたくて抱えるものではありません。きっと、なるべく感じたくないと思っている人が多いはず。いったいこの感情はどこからやって来るのでしょうか。

一般的に人は未知のものに対し不安を抱きます。例えば、机の上に置かれた容器に何かの液体が入っています。それが、飲み物なのか、それとも洗剤なのか、はたまた別の用途で使うものなのか、わからないのは気持ちが悪いものです。食べ物だって、見たこともないものが目の前に置かれたら警戒します。でも、「それは海外のカレーです。」と言われれば安心します。

私たちは、身の回りのもものに名前を付けてひとつひとつを認識したとこ

ろで心が落ち着くのです。これをラベリングと言います。例えば、教室で先生からテストが返却されたとします。そのとき、イライラモヤモヤしたとします。そのままほっておけば、誰かに厳しくあたってしまうかもしれません。自分のことが嫌いでたまらなくなるかもしれません。

そのときは、自分の負の感情をラベリングしてみてください。「テストを返却したときの先生の態度に腹を立てている。」「勉強をたくさんしたのに結果が出なかったことに落胆している。」「帰って親に怒られないか心配している。」「クラスで良い点数を取った友人に嫉妬している。」「志望校に行けるか不安になっている。」「ここに挙げたものだけでも、怒り・落胆・心配・嫉妬・不安というラベリングが出来ました。心は見えないけど、

言葉を用いたら視覚化することが出来ます。

ただ、これには訓練が必要です。楽しいとか嬉しいとかプラスの感情は、なぜそう感じるか説明をつけるのは簡単ですが、マイナスの感情は向き合いたくないために、そこから逃げてしまいがちになります。また、日本の教育では、思いやりを教える場面はたくあんありますが、自分自身を思いやることをあまりさせて来ませんでした。それも理由の一つかもしれません。揉め事が発生したとき「相手はどんな気持ちだったか想像出来るかな？」と聞かれることはあっても「そのとき自分はどんな気持ちだった？」と言われた経験があったかどうか振り返ってみてください。だからこそ、不快感情を抱いたとき、自分自身で「私は今どんな気持ちなんだろう？」と自問自答することが大切で

す。これはきっと、大人になって物事の見え方や捉え方という部分で役に立ちます。不快感情を抱いてしまうことは、これからも起こるし、それらを自分の意思で自由に操ることはできません。しかし、自分の心はコントロールすることが可能です。そのための練習と思うと、中学時代に起こる嫌な出来事も乗り越えられるかもしれません。

見えてそうで 見えないSNS

SNSでのやり取りは、文字として見えるのでわかると勘違いしがちですが、実はどんな感情でその文字を打っているか見えません。相手との関係の中で不快感情を抱いたときに分析しようとしても、対面世界より情報量が圧倒的に少なく、相手のどんな態度や状況に自分がどう感じたのかわかりにくいのです。SNSで嫌な思いを抱いた際は、対面世界で解決するのをお勧めします。

ぼちぼちいこう

little by little



餅には、意外に大根おろしが合うのではないかと最近感じている田中です。新型コロナ落ち着くといいですね。そういや昔、納豆を食べるとダイエットに効くという話が流行り、全国のスーパーから納豆が姿を消しました。という私も当時食後の納豆と題し、必ずストックをしていているんな機会に納豆を食していました。▼ところがです。この情報は正しくないということが数か月後報じられ、納豆の品薄騒動は落ち着きを見せることになりました。賢い私は(笑)、その前に気づいていました！なぜなら、体重が一向に減る気配がなかったからです。というよりも、納豆を食べれば食べるほど体重が増えるのです。やはり実感から来るものは違いますね！でも、流行真っ最中の私にはその理由がわかりませんでした。▼しかし、報道後気づきました。食べ物をプラス一品増やせば、その分のカロリーで体重は増えるに決まっています。だって以前より多く食べているわけですから… それに、私は納豆が好きなので、ご飯もいつもより進むのです。多めについていたら体重増は当たり前です(+_+) ▼冷静になれば、誰にでもわかることが、見えなくなるこあってあるんですね。新型コロナの情報も冷静に受け取る姿勢が大切ですね。