



沢山ある嫌な記憶を抹消したい。生活に支障を来す位沢山ある嫌な記憶を抹消するにはどうすればいいか教えて欲しい。

カタリバの利用ありがとうございます。
つらいですね… 記憶って、残したいものは残らず、消したいものがいつでも残ったり、自分の思い通りにいかないものですね。嫌な記憶を消すというやり方ではなく、楽しい思い出を増やして、出にくくしたり薄めたりするやり方もあるかもしれません。他の方法としては、なぜそれらが嫌な記憶になっているか、どうして自分が嫌な気分になったかを人に聞いてもらう方法もあります。言語化すると、その記憶と距離を置くことが出来ることもあります。相談者さんがよければ、私もいつでも話を聞きますよ。学校のカウンセラーに相談してみるのも良い方法かもしれません。ロイロノートの「ほっと相談」でいつでもメッセージを送ってくださいね。



教頭 田中

僕もわかります。一時期嫌な記憶ばかり思い出してすごく辛いと思った時期がありました。これは本で読んだことなんですけど「過去には戻れないし未来もわからない。でも、唯一変えられるチャンスがあるのは今は今。」これをよんで、だったら今を楽しんだほうがいいな、と思いました。他には、そのことを思い出したら「思い出さなかったら支障はないんだからそんなに重いことじゃない」(支障が出ないのは僕だけかもしれません💧)と考える様にしています。相談者さん、辛いかもしれませんが頑張ってください!応援してます!



軽々しく回答してすみません。嫌で消したい記憶がたくさんあるのならばそれ以上に楽しい思い出をたくさん作ってあげればいいと思います。



わかります。いつもそのこと考えちゃったりしてしまうし無理に消そうとするとかえって強く思い出してしまったりしちゃうかもしれないので自然にして、それでもどうしても思い出してしまうとは思いますが時間に任せちゃうか、友達とか作れるならなるべく楽にいられる友達を作って楽しめれば自然に忘れられるかもしれないです。私は少し楽にはなってます。主さんがこれで楽になるかはわからないけど頑張ってください!

