

今月号の相談室だよりでは、6月号で紹介した絵本に関連して活動性を高めるための工夫点を簡単に紹介したいと思います。

いきなりですが、このようなことを経験したことはないでしょうか。”ああー、今日はアルバイトに行く気分じゃないなあ。できれば、休みたい。でもなあ、人手足りてないし、アルバイト行くしかないかあ”と乗り気でない中アルバイトに行くのですが、アルバイトも終わり、自宅に帰る頃には重い気分が軽くなっている、そのような経験です。

心理学では古くから情動に関して「悲しいから泣く」のか「泣くから悲しい」のかという論争があります。アルバイトの気分の変化の例は、「行動」が「心」に影響を及ぼしているので後者の例になると言えます。実際、温かいコーヒーカップを触れると、他者を温かい人物であると評価しやすくなるように身体感覚、動作、表情などが感情に影響を与えることが心理学の研究では示唆されています。

コロナ禍では人と会う機会も少なく、自宅で過ごす時間が多くなると、気分が鬱々としたり気分が重くなりがちです。気分を変えてみたい場合には、その気分流されるのではなく、少し行動を取り入れてみるとよいかもしれません。行動といっても、激しい運動や大きな決断を要するものである必要はありません。例えば、外出する気力がないという場合には、自宅でストレッチするなど軽い運動でもいいですし、運動でなくても、小説を読む、いつもとは異なる動画を観賞するようなことも行動に入ります。運動が大嫌いな人にとって、運動を行動のリストに入れるのはただ辛いことになるように、出来るだけ自分の趣味趣向に沿った行動を選択すると良いでしょうし、時間も長時間である必要はなく、出来る範囲の時間で行うのが、行動を選ぶ際のポイントになります。



しかし、行動しようとするどうしても天敵が現れます。それは、“めんどくさい、明日にしよう”、“どうせやったところで何も変わらないし”と行動を邪魔しようとするささやき声です。しかし、このようなささやき声の出現は、ある程度予想できるので対策を立てることで対抗できます。“何もしないよりは、何かした方がまし”、“以前、何かしてみたら気分が変化した”というように事前に言い返すコメントを作成しておくことで、ささやき声に取り込まれにくくなります。また、ささやき声を6月号のチャーリーの絵本のようにモンスター化しても良いでしょう。そのような自分を観察できるようになるだけで、意外とささやき声の術中にはまらなくなるものです。

行動を計画する際に、自分一人では、どのようにして良いか分からない場合があるかもしれません。その際は、総合相談部門を利用してください。利用するという新しい行動が、気分の変化に役立つと思います。

専任カウンセラー 中村有吾



令和2年10月1日発行