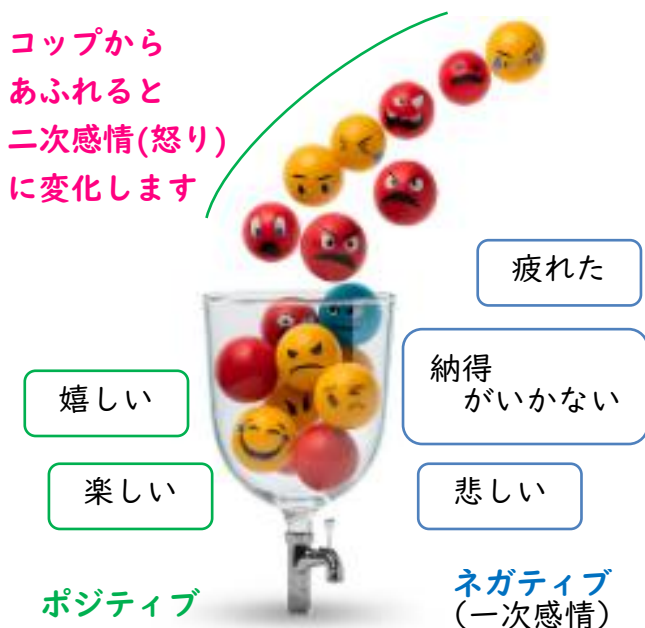


“心のコップ点検” のススメ

春は、出会いや別れなど変化が続くことが多く、さまざまな感情が揺れ動きやすい季節。それと同時に慌ただしい時期でもあるため、目の前の作業に追われ、日々感じたことをゆっくり振り返る余裕がないかもしれません。

人は誰でも心の中に、感情を入れておくコップのような入れ物を持っていると仮定します。生活していると、このコップの中に次々に感情が入ってきます。



「嬉しい」「楽しい」などポジティブな感情ばかりではないでしょう。

「疲れた」「納得がいかない」「悲しい」このようなネガティブな感情は「一次感情」といい、知らぬ間に溜まりやすいものです。

やがてコップがネガティブな感情でいっぱいになると、洪水のように外にあふれ出してしまいます。

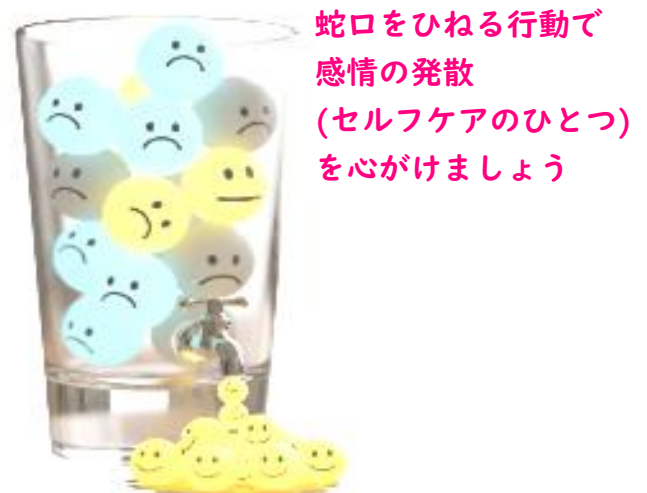
あふれた感情は「二次感情」となり「怒り」の形をとることが多いので要注意。

そうなる前に、自分に合った方法で感情をこまめに発散する必要があります。

それはちょうど、コップについている蛇口をひねって安全な形で感情を外に出すようなイメージです。

例えば、「誰かに話を聞いてもらうこと」や「運動や趣味などリフレッシュの時間を持つこと」などの方法が挙げられるでしょう。

このように「蛇口をひねる行動＝感情を発散すること」を「セルフケア*」の一つと捉えることができます。



*セルフケアとは「自分で自分をケアする・いたわること」です。

忙しい時は特に、感情を言葉にする機会が減る、リフレッシュの時間が持てないなど、感情を発散しにくい状況が起こってしまいがちではないでしょうか。

「月初め」や「毎週日曜」などタイミングを決めて定期的に“心のコップ点検”を行うことをおすすめします。



“コップ点検”のポイント

- ☐ あなたの心のコップは今、何分目まで感情が溜まっているでしょうか？あふれそうになっていませんか？
- ☐ 今、コップの中に溜まっている感情はどのような感情でしょうか？
- ☐ あなたにとって、「今」できそうな「蛇口をひねる行動（セルフケア）」はどんな方法でしょうか？

手持ちのセルフケアの種類が多ければ多いほど、感情の発散に役立ちます。
その一つとして、組合員やそのご家族にご利用いただけるメンタルヘルス相談をご紹介します。

忙しい時期だからこそ、ご自分のためだけの時間を確保し、心理療法士と一緒にまずは“心のコップ点検”をしてみませんか。

是非、お気軽にご利用ください。



メンタルヘルス相談		
公立学校共済組合中国中央病院の心理療法士(臨床心理士・公認心理師)が皆様の心の健康をサポートします。 職場での人間関係の悩みやストレス、家族に関わる心配事、自分の生き方の迷いなど、専門のカウンセラーと一緒に考える場を持たれませんか。 完全予約制で、プライバシーは厳守されます。相談者・相談内容が所属校やその他関係機関に伝わることはありません。		
対 象 者	公立学校共済組合の組合員およびその被扶養者、または家族（被扶養者以外）	
日 時	9：30～17：00（平日は祝日以外／ 土 日 相談日は病院ホームページでご確認ください）	
相談方法	対面 または 電話	予約用QRコード 
予約方法	電話 または オンライン （QRコードは右記）	
利 用 料	無料／当院までの交通費の90%相当を支給します	



公立学校共済組合 中国中央病院
メンタルヘルス室心理療法士 高延有希恵