

こころの知恵袋

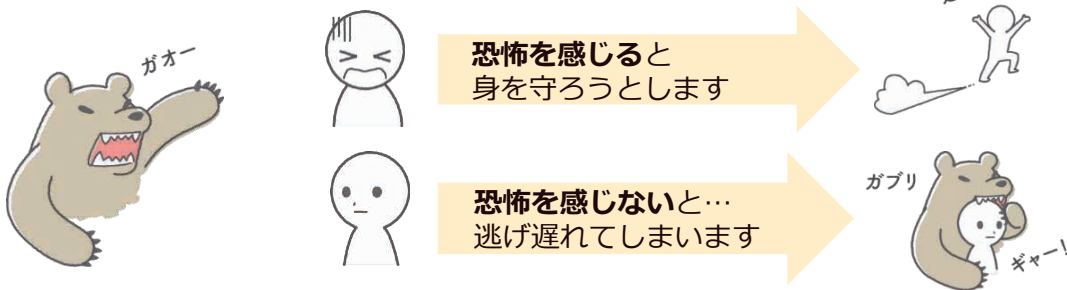
ストレスマネジメントの基本②感情編

公立学校共済組合 九州中央病院 心療内科 早木千絵
メンタルヘルスセンター 川見綾子

皆さんは、普段 ご自分の感情に 意識を向ける習慣は ありますか？ 生活、仕事に追われているとご自分の気持ちが 置き去りになってしまうことも 多いのではないのでしょうか。実は、感情は 私たちの心身の健康を保つ上で とても大事なもののなのです。

感情は 身を守るための アラーム機能

感情が分からないと どんなことが問題になるでしょう？
例えば、身の危険に遭遇した場合…



このように **感情**は 私たちが**生き抜いていくために 必要不可欠**なのです。

社会生活で 感情を感じられないと…



自分の **心や身体の声**が **聞こえにくく**なります

このような状態が続くと、**無理をしていることにも気がつかなくなり**、自分の行動にブレーキがかけられません。また、**SOSを出せない**ため、周りも 本人がしんどいことに気がつかず、必要な協力を得られにくくなります。本格的にダウンするまで気がつかないことも…。

自分らしく生きる、自分の身を自分で守るためにも
自分の感情に耳を傾けてあげましょう。

教職員の皆さまのために作成した冊子「こころの知恵袋」より
今回は感情編を抜粋してお届けします。
本文は公立学校共済組合ホームページでもご覧いただけます。

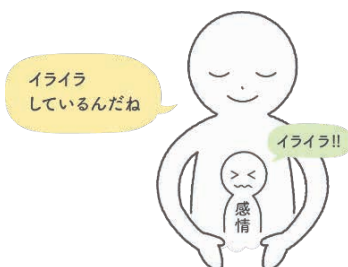


冊子は、社会保険出版社よりお求めいただけます。

普段から自分の感情を認めてあげましょう

? ネガティブな感情は、よくないもの?

⇒「落ち込み」「不安」「怒り」などのネガティブな感情は、
「見たくない」「感じたくない」と避けられがちです。
しかし、ネガティブな感情、不快な感情であっても **すべて大事な感情** です。
生じる感情 そのものに 良し悪しはないのです。



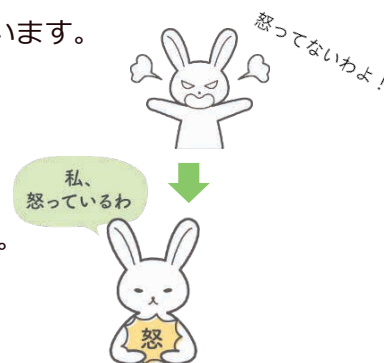
「今は**不安**だな」
「**イライラ**しているな」などと、
その時々、感じている感情に **名前をつけて**
自分で 認めてあげましょう。

これを積み重ねていくと、**自分自身を理解し、
大事にしてあげることが出来るようになります。**

? でも、自分の感情を感じると、感情的な振る舞いになってしまうか心配...

⇒感情的に **ワーツ**と怒っている人は、**反射で反応**しています。
案外、自分の感情を見ていないのです。

怒っていることに自分で気づく、つまり、
感情を客観視できる方が 冷静になることが出来ます。



感情コントロールとは、
感情を抑圧することではありません。

**ありのままの感情を認めること、
自分の感情に寄り添えることが大事**なのです。