

# 「マイナス感情との付きあいかた」

マイナスの感情を持ち続けること……

日常生活にはさまざまな出来事が起こります。好ましいことはかりが起こるなら人生も愉快で楽なものかもしれませんが、好ましくないことも起こるのが人生です。そのようなときに、落ち込み、怒り、イライラ、不安、悲しみ、焦り、後悔、罪悪感などの否定的な感情が湧きおこってきます。マイナス感情が湧きおこること自体はなんら問題なく、むしろ喜怒哀楽があつてこそ人間というものでしょう。問題は、マイナス感情を抱くことではなく、長期にわたつてその感情を引きずつてしまうことです。マイナス感情をずっと持ち続けることは、私たちの生活の質を著しく低下させてしまっています。私たちの心と身体は密接に繋がつていて、心が晴れない状態は、ときとして身体にも悪影響を及ぼします。これは精神神経免疫学などの科学的研究によつても証明されています。

## マイナス感情を抱いている自分を観察する

それではマイナスの感情が湧いてきたら、どのように対処したらよいのでしょうか。まず大事なことは、マイナス感情を否定しないことです。落ち込んで

## 曇りだまりの部屋



いけないとか、怒つてはいけないといつて感情を押し殺そうとすると、表面的には一瞬感情が消えたかのように見えるかもしれませんが、内面ではまだその感情がくすぶつていて、やがてマグマのように沸々と煮え立ってくるなどということもあります。まず、マイナスの感情が出てきたら、その感情を受け入れてみます。たとえば、「いま私は怒っているな」と自分を観察してみます。不思議と、それだけでも感情が落ち着いてくることがあるのです。

## 感情は「思考」によつてつくられる

マイナスの感情を確認したら、いったい

その感情の裏にどのような「思い」があるかに目を向けてみます。実は私たちの感情は、日常生活の出来事によつて湧きおこるのではなく、その出来事をどのように捉えたか、何を思ったか、すなわち私たちの「思考」によつてつくられています。

たとえば、朝起きて窓の外を見ると雨だったとします。「ああ、これで一日のスケジュールが台無しだ」と思ったなら、イライラしたり落ち込んだりするかもしれません。逆に「ああ、これで今日もまた潤いが与えられて私たちは生かされる」と捉えたのなら、感謝の念や喜びの感情が湧きおこるでしょう。出来事自体

は中立ですが、そこにどのような思いを抱くかによつて感情が変わってきます。

## 何を思つたり考えたりするか、自分で選択できる

幸いなことに、私たちは身のまわりの出来事に対して、何を思つたり考えたりするかという点に関しては選択の余地があります。感情をコントロールしようと思つたのなら、己の思考をコントロールすることが大切なのです。もちろん、それは簡単な作業ではないでしょう。ところが不可能でもありません。難しいけれど可能です。まず、マイナス感情を手放すために健全な思考を身につけたいというニーズを確認します。そして、その気持ちに忠実にもの見方や考え方を変える練習をしてみることで効果的です。私たちには皆、あらゆる状況下で、何を思つたり考えたりするかを選ぶ権利があるので。

### プロフィール

川畑 伸子 (かわばたのぶこ)

米国マサチューセッツ州エンディコットカレッジ卒 (AA) 後、経営コンサルティング会社、貿易会社勤務を経て、米国にて通訳・コーディネーターとして独立、通訳の仕事を通じて心理療法に出会う。2002年に日本帰国後、都内を中心とした複数の医療機関において、がん患者や家族のメンタルケア、および心の悩みやストレスを抱える人々に対して日々カウンセリングを行う。そのほか患者会の指導、セラピスト養成研修の指導、医学部での講義、一般市民向けの講演・講義を全国各地にて行う。