

人間は「感情の生き物」と言われるように  
様々な感情を持っている。

生まれたばかりの時は、「感情」はまだ発達していない。  
赤ちゃんにあるのは「快」か「不快」だけ。

「快」とは「気持ちがいいこと」で「不快」とは「気持ちのわるいこと」  
涼しい風が吹いてきて気持ちが良いければ笑うし  
おむつが汚れて気持ち悪ければ泣く。

そして、体が成長するにつれて、心も成長する。  
心が成長すると、快・不快以外の「感情」を感じるようになっていく。  
楽しい、嬉しい、怒り、悲しみ、寂しさ…

「感情」には意味があり、役割がある。  
だから、私たちにはたくさんの「感情」がそなわっている。

例えば「恐怖」という感情には  
身の危険を知らせてくれるセンサーの機能がある。  
街で知らない人に声をかけられても、「ついていっちゃだめ！」と思えるのは  
「恐怖」という感情があなたにストップをかけてくれるから。

「不安」という感情があることで  
私たちは悪い結果にならないための準備ができる。  
風邪を引いてしまうかもしれない、という「不安」があるから  
手洗い・うがいをして、風邪を予防する。  
テストで良い点がとれないかもしれない、という「不安」があるから  
たくさん勉強をする。

「悲しい」という感情は、傷ついた時や大切な何かを失った時に生まれるもの。  
「悲しい」という気持ちが大きすぎると、世界から色が失われ  
自分が弱くなってしまったかのような感覚に心が支配される。  
でも、そんな体験をすることで、人の痛みに気付けるようになり  
人に優しくできる思いやりの心が育っていく。  
悲しみを乗り越えた人は、心に凜とした強さを持てるようになる。

感情は、私たちに必要なことを教えてくれる。



ポジティブな感情は、あなたが生きる原動力。

「嬉しい」という感情は心のガソリンになる。  
だれかにほめられて「嬉しい」と感じれば  
その日はなんだか自分が強くなったような気がして  
いつもよりもやる気に満ちた感覚が心にあふれてくる。

「安心」という感情は、心を休めるセーブポイント。  
心が疲れたと感じた時は、安心を感じられるモノに触れ  
安心を感じられる場所に行き、安心を感じられる人に会えばいい。

「楽しい」と感じられることをたくさん持っていれば  
悲しみや寂しさに押しつぶされることなく  
不安や恐怖もやわらげてくれる。

「好き」という感情には無限大のエネルギーがある。  
「好き」なことのためなら努力もするし、我慢もできる。  
「好き」なことに夢中になれたなら  
辛い気持ちもどこかに吹き飛んでいく。

でも、この「感情」を感じにくい状態になっている人もいる。

そのタイプには大きく分けて2つあって

「感情」自体を知らない人、「感情」のレパートリーを知らない人で  
難しい言葉では、感情が未分化な人、とも言う。

もう1つは、感情自体は知っているけど、感じないようにしている人。  
難しい言葉では、感情が麻痺している、とも言う。

「感情」を一緒に受け止める人がいなかったり  
「感情」を表出することを否定されたりすると  
「感情」はどんどん見えなくなっていく。

悲しくて泣いていると「そんなことで泣くのは恥ずかしい」ととがめられたり  
不安な気持ちでためらっていると「ぐずぐずしているんじゃない」と怒られたり  
辛くて誰かに抱きしめてもらいたくても  
誰にも自分の気持ちをわかってもらえなかったり  
そんな経験をたくさんしていると、感情は未分化のまま、麻痺してしまう。

「感情」が麻痺していると  
危険なことがあっても、それに気付けずに、自分の身を守ることができない。

物事をうまく進めるための準備をする気持ちも持てなくなる。  
楽しいことや嬉しいことも感じられなくなるから  
心にエネルギーを補充することもできなくなる。

「感情」が未分化なままだと  
今、自分が何に苦しめられているのかわからずに  
なんだかよくわからないけど、しんどいことだけははっきりしていて  
「うざい」とか「無理」とか「やばい」とかいう言葉で  
自分の気持ちがくぐられるようになる。


正体のわからない大きな魔物と戦っているような感覚になり  
自分にはどうにもできないという気持ちになって  
それはやがて「死にたい」になっていく。

感情には役割があるのと同じように、それぞれに対処方法もある。

「怒り」がこみ上げてきたら、いったんその場を離れ  
自分を冷静にするための方法で怒りを鎮める。  
自分が今、どれくらい怒っているのかを知ること  
怒りが爆発しないように予防することもできる。

「不安」な時は、何が不安かを書き出してみたり誰かに聞いてもらったりして  
不安の正体を見定め、冷静な事実を見つめ  
具体的にできることがあるのかを考えてみる。  
不安なことのほとんどは実現しないことも知っておくと  
不必要にあわてなくてすむ。

「悲しい」出来事に直面した時には  
一緒に悲しみを感じ、共に過ごしてくれる人との時間を持ち、心を温める。  
我慢せずに涙を流し、悲しみにひたることも良いし  
その気持ちに圧倒されてしまいそうな時には  
悲しみと少し距離をとる工夫をするといい。

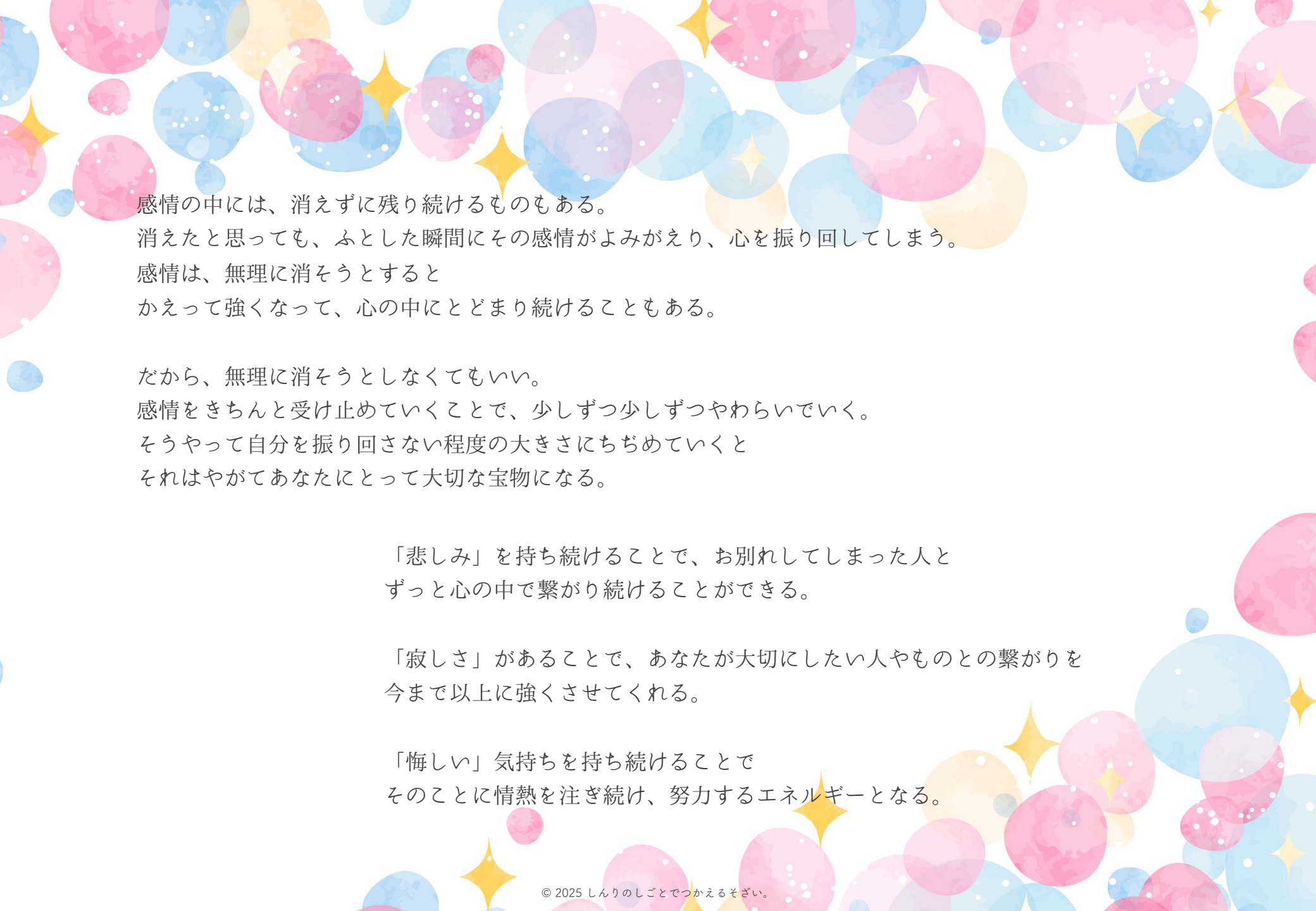


だから、「死にたい」という言葉で  
くくられるようなぐちゃぐちゃした気持ちが出てきたら  
ひもをほどくように、1つ1つ確認していく作業を試みる。

問題は大きすぎるとどこから手をつけたらいいかわからないもの。  
でも、今、自分がどんな「感情」を感じている  
それは何に対するものなのか、大きな問題を小分けにしていくことで  
対処する方法が見つかることもある。

対処する方法が見つからなかったとしても  
自分の感情と向き合う、ということだけでもいい。  
「感情とは、それをきちんと感じることで、通りすぎていくもの」と言われている。  
その作業を、できる人は一人でもやってもいいし  
一人では難しい人は、誰かに話を聞いてもらうという形でやるといい。

誰かに相談する、ということには  
「問題を解決する方法を見つけること」という意味だけではなく  
「気持ちを整理すること」という意味もある。

The background is a vibrant, abstract composition of overlapping circles in shades of pink, blue, and yellow, interspersed with four-pointed yellow starburst shapes. The circles have a soft, watercolor-like texture with some containing small white dots. The overall effect is bright and cheerful.

感情の中には、消えずに残り続けるものもある。

消えたと思っても、ふとした瞬間にその感情がよみがえり、心を振り回してしまう。

感情は、無理に消そうとすると

かえって強くなって、心の中にとどまり続けることもある。

だから、無理に消そうとしなくてもいい。

感情をきちんと受け止めていくことで、少しずつ少しずつやわらいでいく。

そうやって自分を振り回さない程度の大きさにちぢめていくと

それはやがてあなたにとって大切な宝物になる。

「悲しみ」を持ち続けることで、お別れしてしまった人と  
ずっと心の中で繋がり続けることができる。

「寂しさ」があることで、あなたが大切にしたい人やものとの繋がりを  
今まで以上に強くさせてくれる。

「悔しい」気持ちを持ち続けることで  
そのことに情熱を注ぎ続け、努力するエネルギーとなる。



自分の「感情」とうまく付き合っていくために  
まずは小さなことからいい、今、自分が何を感じているのか  
そっと言葉にしてみよう。

それが「怒り」でも「不安」でも「嫉妬」でも、どんな「感情」でも  
全部、あなたの大切な一部。  
無理になくそうとしなくてもいい。  
「私は今、こう感じているんだ」と、ありのままを受け入れる。

「楽しい」ことや「好き」なこと、「嬉しい」ことも  
我慢せず、人目を気にせず、感じたままに表現していい。  
声に出して「楽しい」「好き」「嬉しい」と自分に届けてみる。

感じたくないような、早くなくなってほしい、と思えるような感情も  
そっと抱きしめるようにして、一緒にいられるようになると  
嫌な気持ちから目をそむけてきたころよりも、少し楽になれる。  
今まで心の奥にしずんでいたカラフルな感情たちが  
白黒の世界を彩り始めれば、あなたらしさがあなたのもとに返ってくる。

私は今、何を感じている？



## 後書き

なぜ感情に関する心理教育やワークをすることが必要なのか、感情を分化させていく必要があるのか、感情の種類と大きさに気付くことが必要なのか、実のところ、自分ではよくわかっていませんでした。なんとなく、みんなやっているから、本にそういうワークをやった方がいいって書いてるから、という理由だけでやってきたのですが、きちんと言語化して整理したくて、自分用に作りました。このように整理してみましたが、感情認知が大事だということの本質を、もっとクリアに言語化できる方がいましたら、ご教示ください。

内容的には、子どもに読み聞かせるというよりは、養育者側に感情の発達を促すことの重要性を説くためのもの、という仕上がりです。あるいは、カウンセリングなどで、どのようなことを意識しながら相手に言葉を返していくのか、ということ意識するためのもの、とも言えるかもしれません。

### 参考にした文献

学校では教えてくれない大切なことシリーズ『感情とのつきあい方』旺文社  
玉井仁『7つの感情 知るだけでラクになる』モラロジー道德教育財団  
大河原美以『子どもの感情コントロールと心理臨床』日本評論社  
エヴァ・イーランド『かなしみがやってきたらきみは』ほるぷ出版