



700-4

私たちが一生の間で一番長く付き合う相手は、一体だれでしょうか？

それは、親でも友だちでも恋人でも結婚相手でもなく、自分自身です。

人生を幸せで楽しいものにするためには、自分の周りの人たちとうまく付き合っていくことは重要ですがそれと同じくらい、いえ、それ以上に、自分自身と上手に付き合うことが重要です。

それでは、「自分」とは一体何なののでしょうか？

「自分」と聞いて、性格や能力、見た目などがすぐに思いつくかもしれません。

自分の体も「自分」の一部とも言えるでしょう。

体の健康をたもつために手洗いをしたり歯をみがいたり、化粧をしたりヒゲをそったりして見た目を整えたり筋トレしたり塾に行ったりピアノの練習をしたりして能力を高めることがまさに自分自身と付き合うことの一部です。

そして、「自分」を作り上げているものの1つに「メンタル」があります。別の言葉で「気持ち」とも言います。

私たちは、小さい頃から「相手の気持ちを考えて行動しなさい」とよく言われると思いますが

「自分の気持ちを考えて行動しなさい」と言われたことがある人は、あまりいないのではないのでしょうか。

「気持ち」のままに行動すると、だれかを傷つけたり、大切な何かを壊してしまったりします。

「気持ち」に押しつぶされると、うつっぽくなるし、「気持ち」に振り回されるとメンヘラになることもあります。

そうになってしまうのは、自分の気持ちを考えて行動する、ということをごだれも教えてくれないからで。

教わっていないことだから、今はあまり困っていない人も、いつかメンタルがやられてしまう時がくるかもしれません。だからこそ、親も学校も教えれくれない、メンタルを守るための勉強を始めましょう。



ここでは「気持ち」について学んでいきますが、なぜ気持ちのことを知る必要があるのでしょうか？

たとえば、川で転んでしまったとします。その時、自分は川のどのあたりにいるのか、川の深さや流れの速さがどれくらいなのか、全くわからなければ、あせってパニックになってしまうでしょう。また、そのような時の対処法を知らなければ、おぼれてしまうことになります。

しかし、岸の近くにおいて、簡単に足がつけられる深さで、流れもゆるやかだとわかっていればどうでしょうか？ その場合には、あせることなく、落ち着いて足をつき、岸まで歩いていくことができます。逆に、岸は遠く、流れも速く、このままでは流されておぼれてしまいそうだと感じた時には、無理に力を入れずに背中で浮かびながら待つ、という正しい対処法を知っていれば、おぼれずにすむでしょう。

気持ちも、川の流れと似たようなものです。自分の気持ちがどんな状態かを知らないと、まるで深くて速い川の中にいるように、何が起きているのかがわからず、どう対処すればいいのか迷ってしまうことがあります。例えば、怒りや悲しみがわいてきた時、それがどれくらい強くて、どれくらい続きそうなのかがわからなければ、気持ちの波に飲みこまれて、冷静に対処することが難しくなります。

でも、その怒りがそれほど強くないことがわかれば、少し深呼吸をして冷静になり、気持ちを落ち着けることができます。また、悲しい気持ちに包まれている時に、それは一時的なものであることがわかっていれば、無理に笑顔を作らなくても、自分の気持ちを大切にしながら、時間をかけて心を休めることができます。気持ちを知ることでもうまく対処できるようになるのです。

自分自身とうまく付き合っていくために、気持ちのことを学んでいきましょう。



### 「気持ち」のを知るための時間割

チェック.....

朝学習 自分の気持ちアンケート

1 時間目 気持ちに正解・不正解はない、どんな気持ちもあなたのもの

2 時間目 気持ちには意味や役割があり、私たちにたくさんの力を与えてくれるもの

3 時間目 1つのことに対して、2つ以上の気持ちをいただくこともある

4 時間目 気持ちは正しい形で外に出せるようになることが大事

5 時間目 気持ちは無理に消そうとしたり隠そうとしたりするとかえって大きくなるもの

6 時間目 気持ちには波があり、気持ちの多くは時間がたつとピークアウトするもの

帰りの会 もっと学ぼう、気持ちとの付き合い方



勉強を始める前に「自分の気持ちアンケート」をやってみましょう。

ワーク

	あてはまらない	あてはまる
自分の気持ちをうまくコントロールできていると思う。	1 …… 2 …… 3 …… 4 …… 5	わからない
あまり気持ちを表に出さず、ルールに見られる。	1 …… 2 …… 3 …… 4 …… 5	わからない
困ったことがあると、すぐにだれかに助けを求める。	1 …… 2 …… 3 …… 4 …… 5	わからない
うれしい時は顔にすぐわかるように出る。	1 …… 2 …… 3 …… 4 …… 5	わからない
他の人が悲しんでいると、自分もつらくなる。	1 …… 2 …… 3 …… 4 …… 5	わからない
怒りがおさまるまで時間がかかる。	1 …… 2 …… 3 …… 4 …… 5	わからない
落ち込んだ時はだれかといるよりも一人になりたい。	1 …… 2 …… 3 …… 4 …… 5	わからない
自分の気持ちを人に伝えるのは得意だと思う。	1 …… 2 …… 3 …… 4 …… 5	わからない
自分の気持ちがあからなくなることもある。	1 …… 2 …… 3 …… 4 …… 5	わからない



## 気持ちに正解・不正解はない、どんな気持ちもあなたのもの

かいせつ

気持ちに正解・不正解はありません。出来事に対してどんな気持ちになるかは人それぞれ。こんな風に思ったらおかしいかな、と思う必要はありません。これくらいで辛いと思うなんて私はなんて弱い人間…こんなことで怒ったらダメだ…と思う必要もありません。気持ちは自然に出てくるものです。

大事なことは、気持ちを行動にうつす時に、間違っただ行動を選択しないことです。

気持ちに正解・不正解はなありませんが、行動には正しいか間違っているかがあります。

間違っているのは気持ちではなく行動で、なおさなければいけないのは、気持ちではなく行動なのです。

れい

行動が間違っている例



イライラしたから  
手を出した



落ち込んで、毎日  
お酒ばかり飲んだ



気持ちをあげるために  
買い物をしまくった



自分の気持ちをありのままに感じてみよう

今日、あなたが感じた気持ちに○をつけてみましょう。朝起きた瞬間から一日を振り返り、どんな小さなことでもその時々的心情に○をつけてください。たとえば、朝起きて学校に行くのが「ゆううつ」になったり、途中で友だちに会って「ほっとした」気持ちになったり、算数の授業が「つまらない」と感じたり、給食のこんだてがカレーライスで「うれしい」と思ったり、雨がふって昼休みは外で遊ばなくて「がっかり」したり… それぞれの行動を思い出し、その時に感じた気持ちを振り返ってみましょう。



きもちリスト

たのしい	ほっとする	イライラ	かなしい	ドキドキ
わりわり	おだやか	くやしい	めんどう	つまらない
うれしい	しあわせ	ふあん	こまった	おちこむ
やるき	まんぞく	ゆううつ	がっかり	むりよく
ほこらしい	リラックス	さびしい	はずかしい	わからない



かいせつ

気持ちには意味や役割があり、私たちにたくさんの力を与えてくれるもの

病気になるのではないかという「不安」があるから  
手洗い・うがいをして予防するための行動をとる。



「恐怖」という気持ちがあるから  
自分を危険なことから守ることができる。



「恥ずかしい」という気持ちがあるから  
身なりを整える、という社会性が身に付く。



「悲しい」気持ちがあるから、人を思いやる力が生まれ、「悔しい」気持ちがあるから努力できる。  
気持ちは私たちに多くの力を与え、人として成長させてくれるものです。ネガティブな感情は、心に痛みを与えるものだから、なくなった方がいいと思うかもしれませんが、ちゃんと意味があり、役割があるものなのです。



気持ちには意味や役割があり、私たちにたくさんの力を与えてくれるもの

「嬉しい」という気持ちを持てば  
そのことをもっとがんばろう、という意欲になる。



「好き」という気持ち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するし、ガマンもできる。



ポジティブな感情は、ネガティブな感情に押しつぶされることを防ぎ、毎日に彩りと希望をもたらしてくれるものです。しんどくなった時には、ゲームのセーブポイントのように、ポジティブな感情を生み出すものに一時的に避難して、そこで体と心を休めると良いでしょう。

プラス  
**α**

気持ちには意味や役割があり、とても重要なものです。しかし、それが強すぎても弱すぎても良くありません。これは車のアクセルとブレーキに似ています。アクセルを踏みすぎて暴走してはいけませんが、逆にブレーキを踏みすぎて抑制してしまい、全くスピードが出せなくなるのも問題です。大切なことは、法定速度を守った通常運転を心がけることです。

それぞれの気持ちが持つ意味や役割、そしてその気持ちが「通常運転」「抑制」「暴走」になるとどうなるかを理解し、暴走しやすい人はどう対処したら良いかを考えることが大切です。



## いかり

理不尽、不満、思い通りにいかない時などに生じる気持ち



### 通常運転

自分や大切な人を守るための感情であり、「やめて」「それはおかしい」などのNoを伝える原動力になる。



### 抑制モード

何か嫌なことや理不尽なことがあっても  
されるがまま。体や心を傷つけられても  
抵抗することもしない。



### 暴走モード

気に入らないことがあると暴力や暴言に  
出て、周りの人を傷つけたりモノを破壊  
したりする。



### 対処方法

爆発しないための回避方法を考える、  
怒りの背景にある感情を知る、考え方  
を見直す。



## ふあん

これから悪いことが起きるのではないかと心配する気持ち



### 通常運転

テストで悪い点をとるのではないかと不安になって勉強したり、初めての場所に行く時は不安なのでネットで調べする、などの準備をする。



### 抑制モード

悪いことが起きないように事前に準備をする、ということをしなくなり、自分を守るための行動をとれなくなる。



### 暴走モード

少しのことでも不安になり、そのことで頭がいっぱいになり、目の前のことに集中できなくなったり、夜も眠れなくなったりする。



### 対処方法

心配事の9割は実際には起こらない、悩んでも解決しないことは悩まない、など、正しい悩み方を学ぶ。



## よるこび

心を軽くして前向きにさせてくれる気持ち



### 通常運転

何かを達成できた時、好きなことをしている時、大切な人と過ごす時間などに生まれ、希望を追いかけ、努力するための原動力となる。



### 抑制モード

何かのために頑張るという気持ちを持ってなくなり、無気力・無感動になる。



### 暴走モード

注意力がなくなり、周りのことを考えなくなる。後先考えずに魅力的なものに飛びついてしまい、危険に気づけない。



### 対処方法

自分がどういう時に調子に乗りやすくなるのかを知る。「不安」を相棒にしてブレーキをかけてもらう。



## かなしみ

何かを失った時や痛みを感じた時に生まれる気持ち



### 通常運転

自分にとって大切な物や人が何かに気づき、それを大事にしようという気持ちに繋がる。また、人の痛みに気づき、優しさを生む。



### 抑制モード

大切な物や人に気づけず、人の痛みを理解できないため、自分や他者を大切にすることができない。



### 暴走モード

深い悲しみにはまると、悲観的・絶望的な気持ちにとらわれやすくなり、生きる気力が失われる。



### 対処方法

自分の気持ちを言葉にし、誰かに話をする。心と体を休め、自分に優しくし回復してきたら「喜び」を探す。



## おどろき

予想外のことが起きた時に感じる気持ち



### 通常運転

何か重要なことが起きていることに気づかせてくれ、予期しない出来事に対して素早く対応するための心の準備をもたらす。共感につながり、人との関係を深める。



### 抑制モード

危険を察知できなかったり、他の感情もぶくなったりする。共感する力も低くなるため、人間関係も希薄になる。



### 暴走モード

少しのことで驚いてしまうため精神的にかなり疲れる。注意がそれやすくなり、集中力の低下にもつながる。



### 対処方法

驚きやすい性格の背景には何があるかを分析する。何が起きたのかを一度立ち止まって冷静に考えるようにする。



## はずかしい

「人からどう思われるか」から生まれる気持ち

### 通常運転

ルールやマナー、周囲の期待にそって行動する原動力となり、社会生活や人間関係を円滑にする。

### 抑制モード

自分の身なりや行動を気にしなくなり、気づかないうちに周りからうとまれるようになる。

### 暴走モード

人の目を気にしすぎて人前に出られなくなる。緊張や不安を感じやすくな、100%の力が出せなくなる。

### ..... 対処方法

恥ずかしさの原因を考え、自己理解を深める。認知行動療法を試してみたり欠点がある自分でもOK!と自己受容を深める。



心や体に害があるものをさけるための気持ち

### 通常運転

汚いものやウイルスから身を守るための行動につながる。ルールやマナーを守らない、モラルがない人に対して不快感を抱き、距離をとる。

### 抑制モード

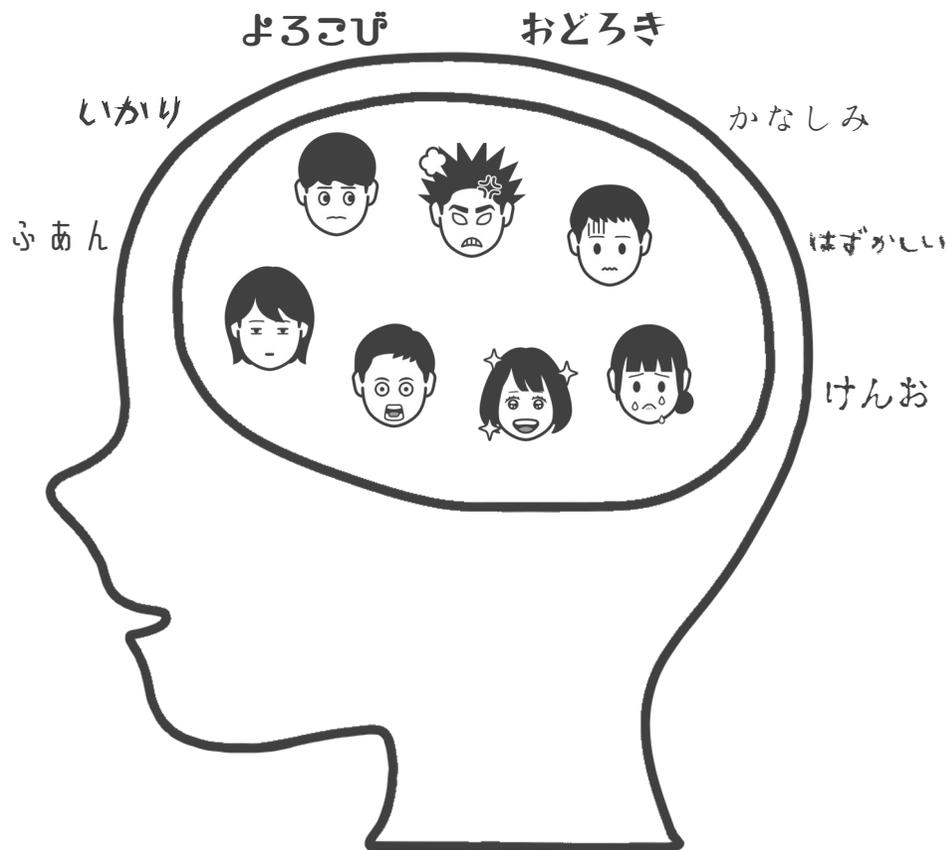
危険や不快な状況に対して無防備になり相手との境界線も引けなくなる。

### 暴走モード

神経質になってけっぺき症になる。ごく小さなことでもイヤになって人と関わることをさけるようになり、社会生活が送りにくくなる。

### ..... 対処方法

物事のとらえ方が偏っている可能性があるため、何が嫌なのかを分析したり考え方を变えるトレーニングをする。



あなたの頭の中には、いろいろな「気持ち」がいて  
「気持ち」たちはあなたの心の司令塔となり、一日一日をみちびいています。  
時にはそれぞれの「気持ち」がぶつかり合い、迷い、葛藤し  
時には支え合いながら、心を守り、成長していくのです。



ギモン

ブレーキをかけすぎる抑制モードの人はどうすればいいの？



抑制モードになりやすい人は、1時間目の授業を思い出してみましよう。



ふくしゅう

気持ちに正解・不正解はありません。出来事に対してどんな気持ちになるかは人それぞれ。こんな風に思ったらかかしいかな、と思う必要はありません。これくらいで辛いと思うなんて私はなんて弱い人間…こんなことで怒ったらダメだ…と思う必要もありません。気持ちは自然に出てくるものです。

気持ちを表現することも練習しながら上手になっていくものです。思っていること・感じていることに目を向けて、それを言葉にする練習として1時間目のワークにもう一度取り組んでみましょう。人に見られながら自分の思っていること・感じていることを書くのは恥ずかしい…ちょっと気まずい…という人もいるかもしれませんが、そう思ったあなた、その「恥ずかしい」「気まずい」もあなたの気持ちです。



自分が思っていること・感じていることを書き出してみましょう。

人に見られながら書くのは恥ずかしいという人の場合、面接者は後ろを向いて見ないようにしてください。3分間で頭の中に浮かんできた言葉を自由に書きまくりましょう。書くことは「気持ち」でなくてもかまいません。「おなかすいた」「書くことない」「3分長い」など、なんでもOKです。書き終わったら、この紙は誰にも見られないように持って帰ってもいいですし、すぐにゴミ箱に捨てにいてもかまいません。ここではアクリセル全開で書きまくりましょう。



あなたの「気持ち」を分析してみましょう

どの「気持ち」を感じやすいかは人それぞれです。不安になりやすいタイプの人、あまり動じない（おどろかない）人、はずかしいと感じることが多い人…、どの「気持ち」がリーダーで、あまり活躍していない「気持ち」は何か、自己分析してみましょう。それがあなたの性格でもあります。

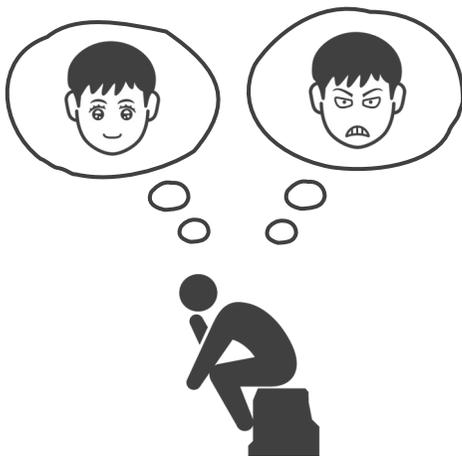
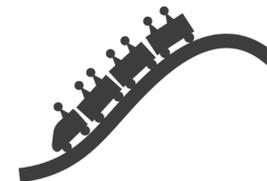
	弱 め	普 通	強 め	
いかり	1 …… 2 …… 3 …… 4 …… 5			わからない
ふあん	1 …… 2 …… 3 …… 4 …… 5			わからない
よろこび	1 …… 2 …… 3 …… 4 …… 5			わからない
かなしみ	1 …… 2 …… 3 …… 4 …… 5			わからない
おどろき	1 …… 2 …… 3 …… 4 …… 5			わからない
はずかしい	1 …… 2 …… 3 …… 4 …… 5			わからない
けんお	1 …… 2 …… 3 …… 4 …… 5			わからない



かいせつ

1つのことに対して、2つ以上の気持ちをいただくこともある

例えば、ジェットコースターに乗る時のことを考えてみましょう。ジェットコースターは怖くて無理！という人をのぞいて、多くの人は、「怖い」気持ちと「ワクワク」する気持ちの2つの気持ちをいただくことが多いのではないのでしょうか。



どっちもあるな…

このように、私たちは1つのことに対して、2つ以上の気持ちをいただくことがあります。人に対していただく感情も同じです。1人の相手に対して100%全部好き、100%全部嫌い、と思うことはめったにないことでしょう。たいていの人に対しては、「好き」と感じる部分と「嫌い」と感じる部分の両方があるものです。

また、気持ちとは変わることも多いものです。「好き」だったのが「嫌い」になることもある、 「怖かった」ものが「面白い」ものにも変わることもあるでしょう。



### 1つのことに対して、2つ以上の気持ちをいただくこともある

しかし、1つのことに対して2つ以上の気持ちを持つことはあっても、その時選べる行動は1つしかありません。ジェットコースターの例で言えば、「ワクワク」と「怖い」という2つの気持ちがあっても、行動として選べるのは「乗る」か「乗らない」かのどちらか1つだけです。「怖い」という気持ちだけで「乗るのをやめよう」と判断すると、「ワクワク」の気持ちが置き去りにされてしまい「やっぱり乗ればよかった」と後悔するかもしれません。



本当は「好き8：嫌い2」なのに…

「好き8：嫌い2」→トータルで見たら「好き」

友だちに対して「ムかつく！もう嫌い！」と強く感じたとしても、その感情に任せて「もう絶交だよ！」と言うことは正しい行動でしょうか？



ポイント

その時に強く感じている1つの気持ちだけで行動を選択することはあまり望ましいこととは言えません。「気持ちを整理する」という表現を使うことがありますが、「気持ちを整理する」とは、感じている様々な気持ちを自覚して、それを見比べてどの行動を選択したらよいかを考えること、と言えるかもしれません。



2つ以上の気持ちに気づく練習をしよう

「学校」に対してあなたがいただく気持ちに○をつけてみましょう。それぞれの気持ちについて、大きいものは大きな○を、小さいものは小さな○をつけましょう。



うれしい      たのしい      つまらない      しんぱい

ワクワク      めんどろ      ドキドキ

やるき      こまった      ゆううつ

すき      イライラ      さびしい      はずかしい      こわい

かなしい      おちこむ      それいがい

むきりょく      いかり      いや



学校に行くのはなんだか「ゆううつ」、テストがある日は「しんぱい」、体育の授業は「やるき」になるみんなの前で発表するのは「ドキドキ」、A君と遊ぶのは「たのしい」、B君はちょっと「イライラ」する



かいせつ

## 気持ちは正しい形で外に出せるようになることが大事

気持ちはいきなり爆発するわけではなく、コップに水がたまっていくのと同じように、少しずつ心の中にたまっていき、たくさんたまった時にあふれ出てしまうものです。そのあふれ出る時の出方が、何かの行動として出る (Act Out) という人もいれば、体の症状として出る (Body Out) という人もいます。



### Body Out

(体の症状に出る)

食欲がなくなる・眠れない・肌が荒れる・髪の毛が抜ける・だるい  
集中できない・頭が痛い・おなかが痛い・胸がドキドキする・チツク



### Act Out

(行動に出る)

物を壊す・暴力や暴言・自傷行為 (リストカットなど)・OD・やけ食い・物を盗む  
誰かに依存する・何かをしまくる (ゲーム・ネット・お酒・ギャンブル・買い物など)





あなたの「Body Out」や「Act Out」にはどんなものがありますか？



今よくあるものだけでなく、過去にはこういうことがあった、していた、ということも含めて書き出してみましょう。



**Body Out** (体の症状に出る)



**Act Out** (行動に出る)



かいせつ

## 気持ちは正しい形で外に出せるようになることが大事

心理学の専門用語で「カタルシス」という言葉があります。「カタルシス」とは、気持ちを抑え込んだり隠したりせずに、表現し、外に出すことで、感情を浄化（汚れを取りのぞいてきれいにする）し、解放することを言います。言葉や行動、芸術を通して表現したり、運動やリラクゼーションなどで発散させたりすることで、メンタルをやられることなく健康的な生活を送ることができます。



Talk Out

(話して出す)



Write Out

(書き出す)



Play Out

(遊ぶ)



Work Out

(運動する)



Art Out

(創作する)



Chill Out

(リラックスする)

あなたはどんな「Out」をしていますか？



あなたは普段、どんな方法で気持ちを「Out」していますか？

フーフ.....

普段やっている「Out」、これからできそうな「Out」を書き出してみましょう。



Talk Out

(話して出す)



Write Out

(書き出す)



Play Out

(遊ぶ)



Work Out

(運動する)



Art Out

(創作する)



Chill Out

(リラックスする)



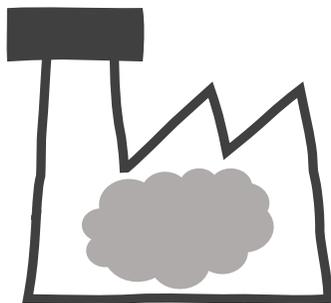
かいつ

気持ちは無理に消そうとしたり隠そうとしたりすると、かえって大きくなるもの

日本では、集団や他の人に合わせ、みんなで仲良く暮らすことが大切だと考えられています。そのため、自分自身の感情はコントロールし、気持ちや意見をはっきりと言わない方がいい、と思う人がたくさんいます。気持ちを出すことで、相手に気をつかわせてしまう、相手を嫌な気持ちにさせてしまう、と思う人もいるでしょう。あるいは、人前で泣いたり怒ったりすることは恥ずかしい、と思う人もいるでしょう。もしかすると、「そんなことで泣いていたら恥ずかしいよ」「そんなことで怒ったらダメでしょ」と教えられてきた人もいるかもしれません。

もちろん、うまく気持ちをコントロールすることは大切なことですが、それが行き過ぎて気持ちを無理におさえこんだり、なかったことにしたりするようになると、あまり良くありません。そうすると、その気持ちはかえって大きくなり強くなっていきます。何か怒りを感じる出来事があった時、その気持ちをガマンしていると、その後も引きずってずっとイライラし続けたり、モヤモヤした気持ちが残ったりすることがあります、これは多くの人が経験することではないでしょうか。

無理におさえこむ・なかったことにする＝ツタをする



工場の中に有毒ガスがたまっていき、いずれ爆発してしまう

(これがBody Out・Act Out)



害のない形で外に出してあげると安全



かいせつ

気持ちは無理に消そうとしたり隠そうとしたりすると、かえって大きくなるもの

気持ちは無理に隠そうとせず、なかったことにもせず、悲しい時にはその悲しさを受け入れて涙を流した方がいやされていき、怒っている時にはガマンせずに自分の気持ちを相手に伝えた方が、あとに引きずることが少なくなります。

このように考えると「気持ちをコントロールする」とは「気持ちをガマンする」ことではありません。ほどほどに気持ちを表現し、発散したり浄化（汚れを取りのぞいてきれいにする）したりしながら、自分をふりまわさない大きさに縮めていく、それが「気持ちをコントロールする」ことだと言えます。感情のコントロールができている人というのは、自然にそれができている人です。

まず、その第一歩として必要なことは、自分が今、どんな気持ちを感じていて、それがどれくらい強いものなのかをふだんから意識することです。たとえば言うなら、心の検温をする、ということです。なぜ、心の検温が必要なのか、くわしく説明していきましょう。



### 「心だって検温が必要だ」の話

ごぼなし

新型コロナウイルスが流行するようになってから毎朝体温をはかるようになりました。また、保育園に通っている子は、毎日体温をはかってから登園します。なぜ体温をはかることが必要なのでしょう？

熱がある



学校を休んで家で寝る



回復して元気になる



こうすることで、風邪をこじらせて、より悪くなるのをふせぐことができます。また、風邪をひいているのにそれに気づかないまま学校に行ってしまう、周りの人にうつしてしまうのをふせぐことができます。



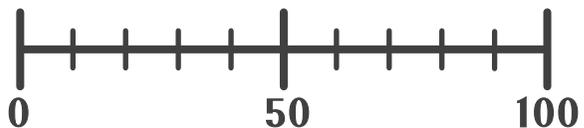
じゅうよう

体温と同じように、心も検温することが必要です。自分が今、どんな気持ちで、その気持ちはどれくらいの強さなのか、それを知ることで、正しい判断、正しい行動をとれるようになります。これまで学んできたように、私たちはたくさんの気持ちを同時にもち、その気持ちは変わることもあります。そして、今の自分の気持ちの状態に合わせた対処法をとることで、暴走をとめることもできます。だからこそ、自分の心の温度を客観的に見つめる力をつけていきましょう。

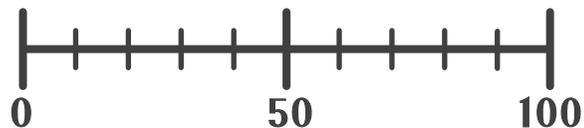


心の検温を練習してみましょう。

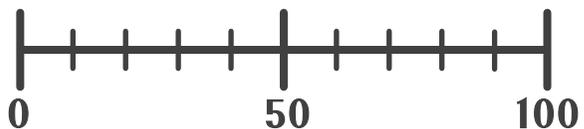
📖 .....  
❤️ こころの元気度



💀 不安・心配



🌟 たのしい



💥 イライラ

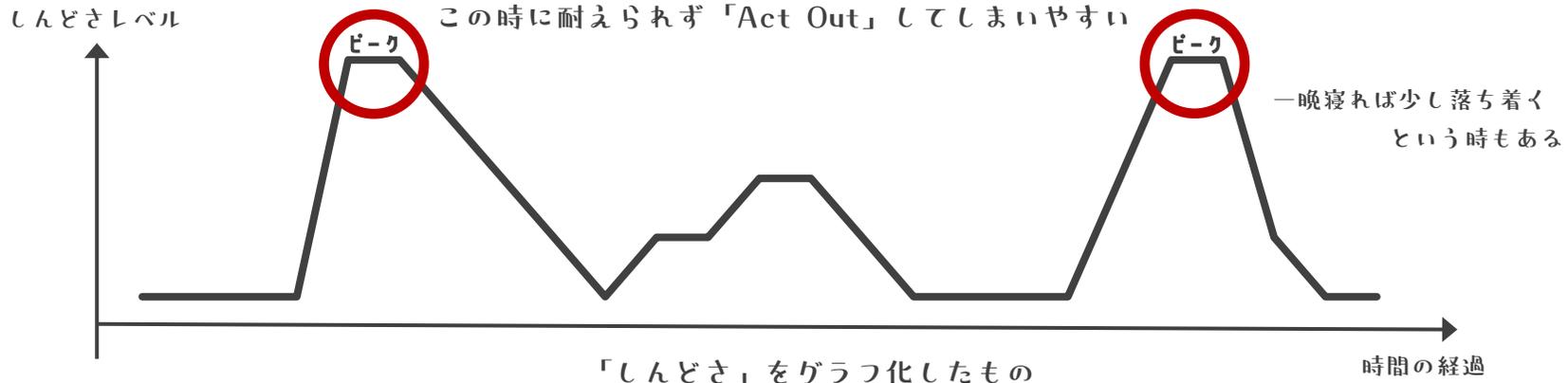




## 気持ちには波があり、気持ちの多くは時間がたつとピークアウトするもの

かいせつ

どんなにつらい気持ちでも、ほとんどのことは、そのつらさがずっと続くわけではなく、時間がたつと自然とピークアウト（ピークをこえ、そこから減っていくこと）していきます。気持ちには波があり、とても悪い時があれば、まあまあマシな時があれば、とても良い時もある、そんなことをくり返していくものです。

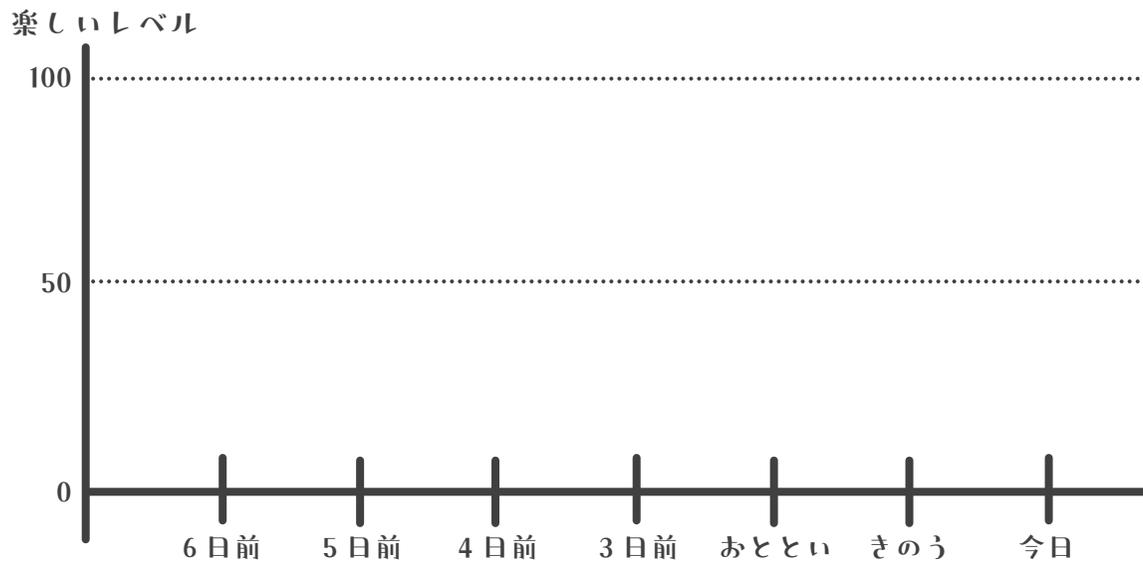


情緒不安定（メンタルが不安定）と呼ばれる人は、この波が大きい、ということだけではなく、ピークに達した時に「Act Out」してしまう人、と言えます。ピークに達したとしても、時間がたてばおさまっていくものなので、ピークの時に「Act Out」せずにどう切り抜けるか、ということが、気持ちの波と付き合っていくために大事な考え方です。



あなたの気持ちの波をグラフにしてみましょう。

この1週間を振り返ってみて、「楽しい」という気持ちの変化をグラフにしてみましょう。





あなたの気持ちの波をグラフにしてみましょう。

この1週間を振り返ってみて、「怒り（イライラ）」という気持ちの変化をグラフにしてみましょう。

怒りレベル

(イライラ)

100

50

0

6日前

5日前

4日前

3日前

おととい

きのう

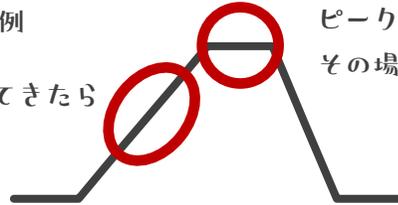
今日

ワンポイント  
アドバイス

ピークの時に「Act Out」せずに切り抜ける方法のことを「コーピングスキル」と言います。「コーピングスキル」は、ピークに達する前に気持ちの温度を下げることも含まれています。その方法はたくさんありますが、人によって合うものは異なります。たくさんの方の方法を知り、色々試してみる事が重要です。

怒りに対するコーピングスキルの一例

イライラがたまってきたら  
運動して発散する



ピークに達した時は、目をつむって10数える  
その場をはなれて顔を洗いにいく

また、ピークに達した時、私たちの「考え方」によっては、ピークアウトが遅くなったり、一度おさまりにかけた感情が再び燃え上がったりして、その気持ちがさらに強くなってしまふことがあります。こうしたネガティブな気持ちを強めるような「考え方のクセ」を持っている場合があります。気持ちとうまく向き合うためには、自分の「考え方のクセ」を知っておくことが大切です。

ぜったい嫌われてる

いつも私ばかり

このように、ネガティブな気持ちに油を注ぎ、自分でその気持ちを大きくしてモンスター化させてしまっていることもあります。



+ 考え方のクセ =



ネガティブモンスター

気持ちをモンスター化しないためにも油を注がないこと、つまり、考え方のクセに気づくことが大事。

- ◇このシートは気持ち（感情）の性質を学ぶことを目的としており、気持ちをコントロールするためのスキルについては触れていません。内容を読むとわかる通り、気持ちとは無理にコントロールしようとするとかえってうまくいかなくなるものです。自然発生する気持ちを理解して受け入れていくことで、自然とうまく付き合えるようになる、どんな気持ちとも共存していく、そんなイメージで話を進めてください。
- ◇ワークはできるだけ支援者も一緒に行ってください。支援者が行うことで、気持ちを表現する1つのモデルを示すことができます。支援者自身がワークに取り組むことに抵抗があるなら、あるいはうまく取り組めないなら、その気持ちは子どもも同じように抱いていると考え、その気持ちを共有しながら進めていってください。
- ◇子どもがワークにはなかなか取り組めなかった時は、無理に取り組ませるのではなく、大人側が推測してラベリングしたり、取り組めない気持ちに共感して返してあげてください。そのような時こそ、支援者自身がモデルを示すことも良いでしょう。感情の発達には、自分で気持ちを表現する前の段階として、大人から気持ちをラベリングされ、共感され、表現方法を教えてもらうプロセスが必要です。
- ◇このシートを最初から最後まで全てやりきることが難しい場合もあるでしょう。そこまでいかなくとも、通常のカウンセリング的関わりの中で、ここに書かれているエッセンスを切り取って説明する、ということでもOKです。感情と付き合うとはどういうことかを支援者側が正しく理解するための教材としても活用してください。
- ◇2時間目の内容は『インサイド・ヘッド』から着想を得ています。このような教科書チックなお堅いシートよりも『インサイド・ヘッド』を観た方がはるかに勉強になり、自分の感情を大切にしようという気持ちが芽生えます。用意ができる人は、子どもと一緒に観ることをお勧めします。