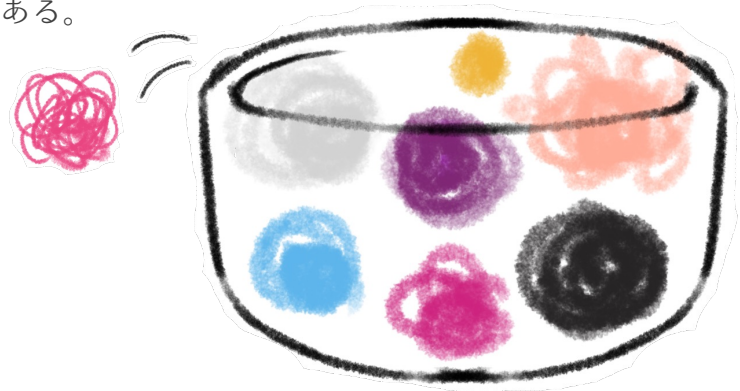


私たちは、怒り、悲しい、さびしい、つらい、不安…
様々なネガティブな感情を抱きながら生きている。
人はだれしも「心の器」を持っていて
ネガティブな感情たちは、「心の器」の中にしまわれていく。
それが器の中にたくさんたまっていくと、あふれ出してしまう時がある。

器の中で静かにおさめていた気持ちは、あふれ出ると暴れ出してしまい
私たちの体を突き動かすようになる。
例えば、誰かを傷つける、リストカットをする、万引きをする、何かに依存する…
私たちにそんな行動をさせるようになる。
そのような行動はいけないことだからと、ガマンをする人は
そのあふれ出た気持ちが、自分の体を痛めつけてくることがある。
お腹が痛くなったり、髪の毛が抜けたり、肌が荒れたり
食欲がなくなったり、眠れなくなったり…
あふれ出た気持ちは、正しく処理できないと
「行動」や「体」に悪い影響を与える。



あふれ出た気持ちが暴れ出さないようにするには、いくつか方法がある。

例えば、他の人の器の中におさめてもらう、ということ。

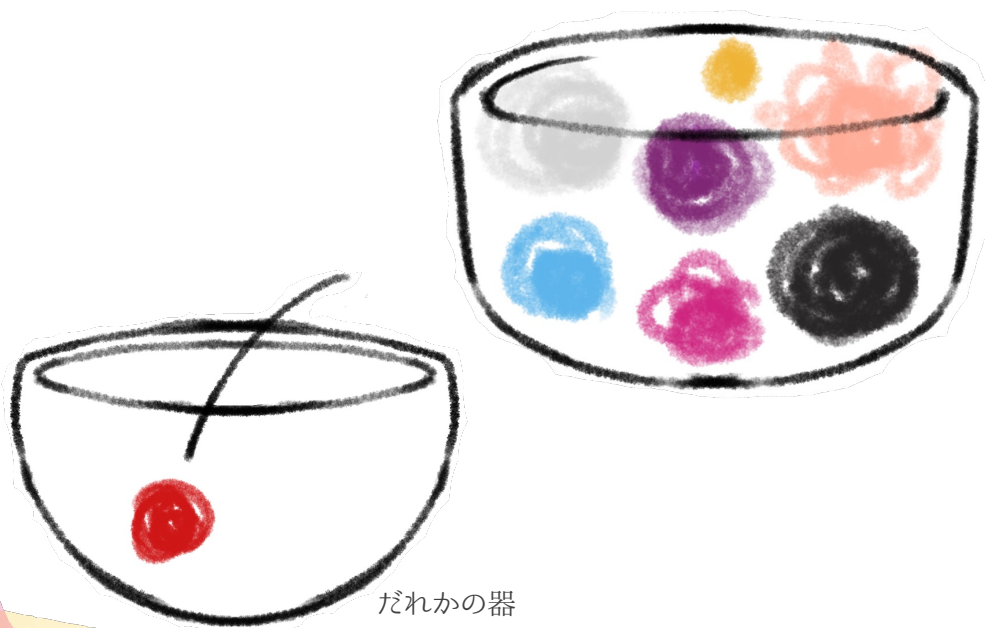
自分1人の器ではおさめられない気持ちは、だれかに一緒にかかえてもらえるといい。

だれかに話を聞いてもらう、ということは、他の人の器の中に気持ちをおさめてもらう、ということ。

話を聞いてもらえなくても、だれかと一緒にいるだけで安心して

つらい気持ちがやわらいでいくような感覚を持てるのも

他の人の器に自分の気持ちをあずけている、ということ。



だれかに気持ちをあずけることで
気持ちが暴れ出さずにすむ。

だから、自分の気持ちをあずけることができる人が
たくさんいた方がいい。

自分の器以外に、たくさんの器があるといい。
あなたは器をいくつ持っている？

だれかの器に頼るだけだと、そのだれかがいない時には耐えられなくなる。

だから、1人で耐えられるような工夫も必要になる。

例えば、よく言われる「ストレス発散」と呼ばれるものは、1つ1つの気持ちを小さくする方法でもある。

そうやって、自分の器の中だけでおさまりきるように

気持ちを小さくしていく方法をたくさん持っておくといい。

もう1つは、ちょっと高度なテクニックだけど

たまっている1つ1つの気持ちの中で

不必要に大きくさせてしまっている気持ちや

きちんと解決策がある気持ちもあって

それを整理していく、という方法もある。

例えば、「あの子に嫌われちゃったかも」という不安な気持ちは

実はただの思い込み、という可能性もある。

その場合、その不安は感じる必要のない気持ち、ということ。

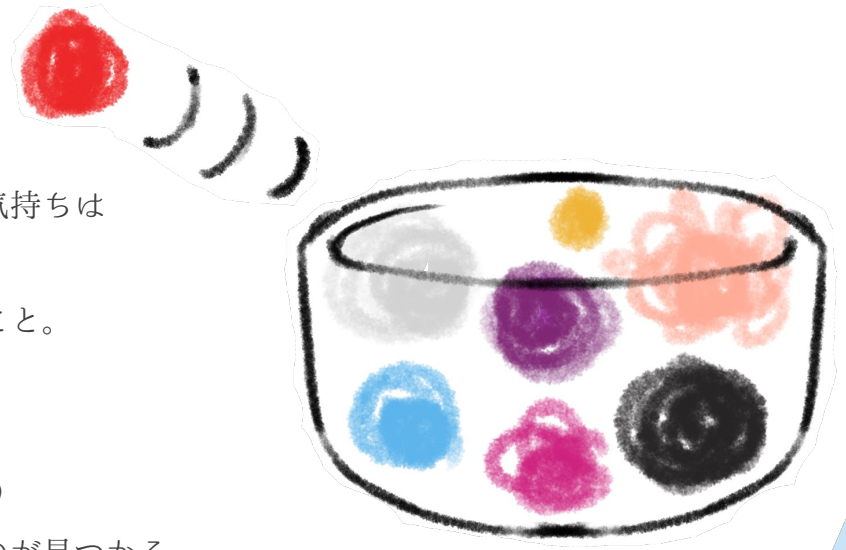
それがわかれば、その不安は勝手に消えていく。

そうやって、1つ1つの気持ちを見つめていくことで

不必要に大きくさせてしまっている気持ちを小さくしたり

気持ちを生み出す原因を解決して、消すことができるものが見つかる。

消せるものは消してしまおう



ネガティブな気持ちは、だれもが持つもので、そう簡単には消えないもの。

ネガティブな気持ちもあなたの一部で、大切なもの。

そんな気持ちを抱えながら眠りにつく日もたくさんある。

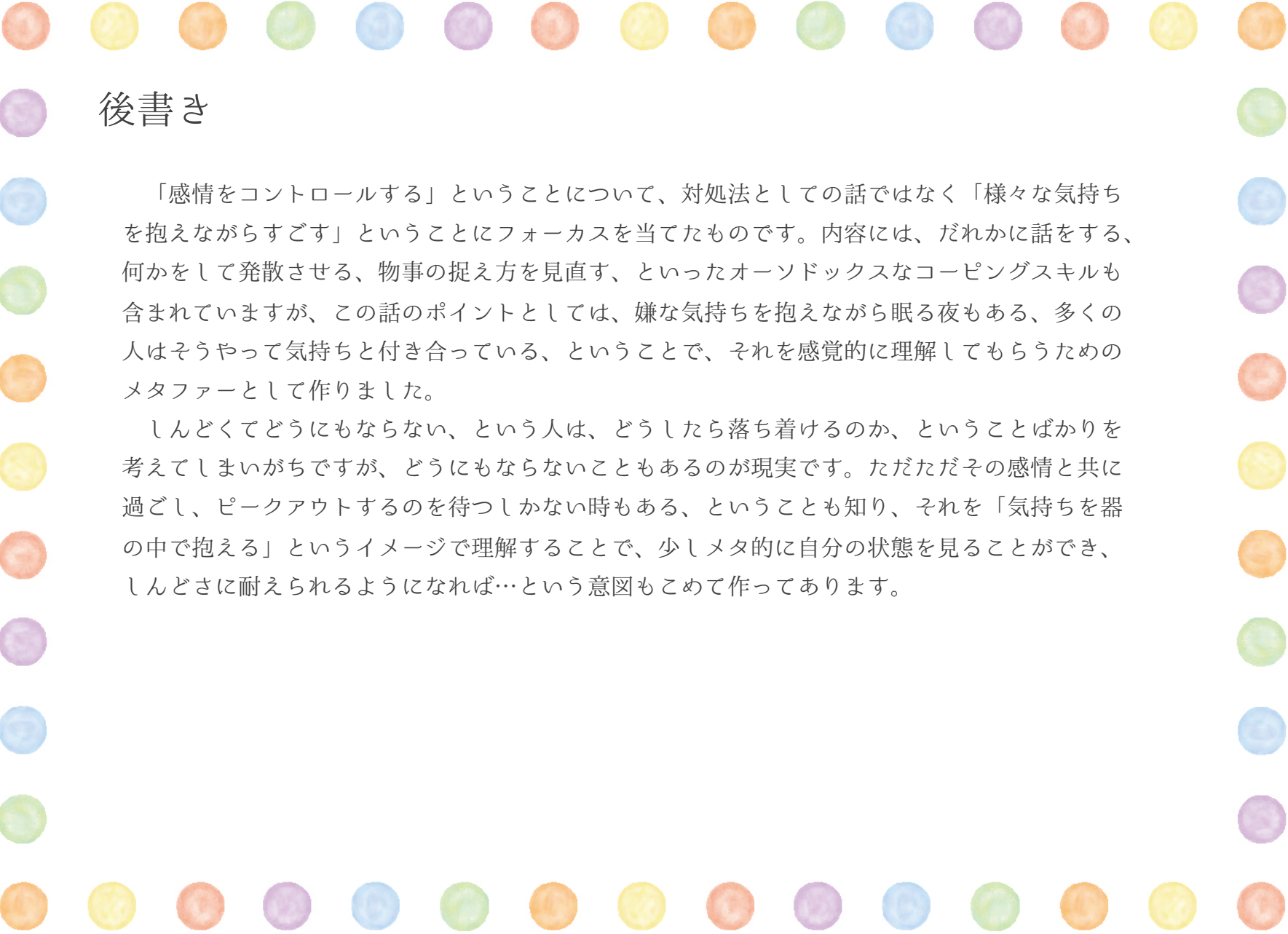
だから、それが暴れ出さないように、どうやって抱えていけるかを考えよう。

小さすぎてすぐにあふれちゃう



大きくて深い器を持っている人に受け止めてもらうことで
あなたの器も少しずつ大きくなっていく

「心の器」は大きい人もいれば小さい人もいる。
深い人もいれば浅い人もいて、個人差があるもの。
でも、筋肉は筋トレをすれば大きくなるのと同じように
ちょっとずつ大きくすることができる。
それを大きくする1つの方法は
自分よりも大きな器を持っている人に
なぐさめてもらったり励ましてもらったりすること。
それを繰り返していくことで
その人が持っている器を自分も持てるようになる。
だから、そういう人をたくさん見つけていこう。

A decorative border consisting of a grid of colorful circles in shades of orange, yellow, green, blue, and purple, surrounding the central text area.

後書き

「感情をコントロールする」ということについて、対処法としての話ではなく「様々な気持ちを抱えながら過ごす」ということにフォーカスを当てたものです。内容には、だれかに話をする、何かをして発散させる、物事の捉え方を見直す、といったオーソドックスなコーピングスキルも含まれていますが、この話のポイントとしては、嫌な気持ちを抱えながら眠る夜もある、多くの人はそうやって気持ちと付き合っている、ということで、それを感覚的に理解してもらうためのメタファーとして作りました。

しんどくてどうにもならない、という人は、どうしたら落ち着けるのか、ということばかりを考えてしまいがちですが、どうにもならないこともあるのが現実です。ただただその感情と共に過ごし、ピークアウトするのを待つしかない時もある、ということも知り、それを「気持ちを器の中で抱える」というイメージで理解することで、少しメタ的に自分の状態を見ることができ、しんどさに耐えられるようになれば…という意図もこめて作ってあります。