

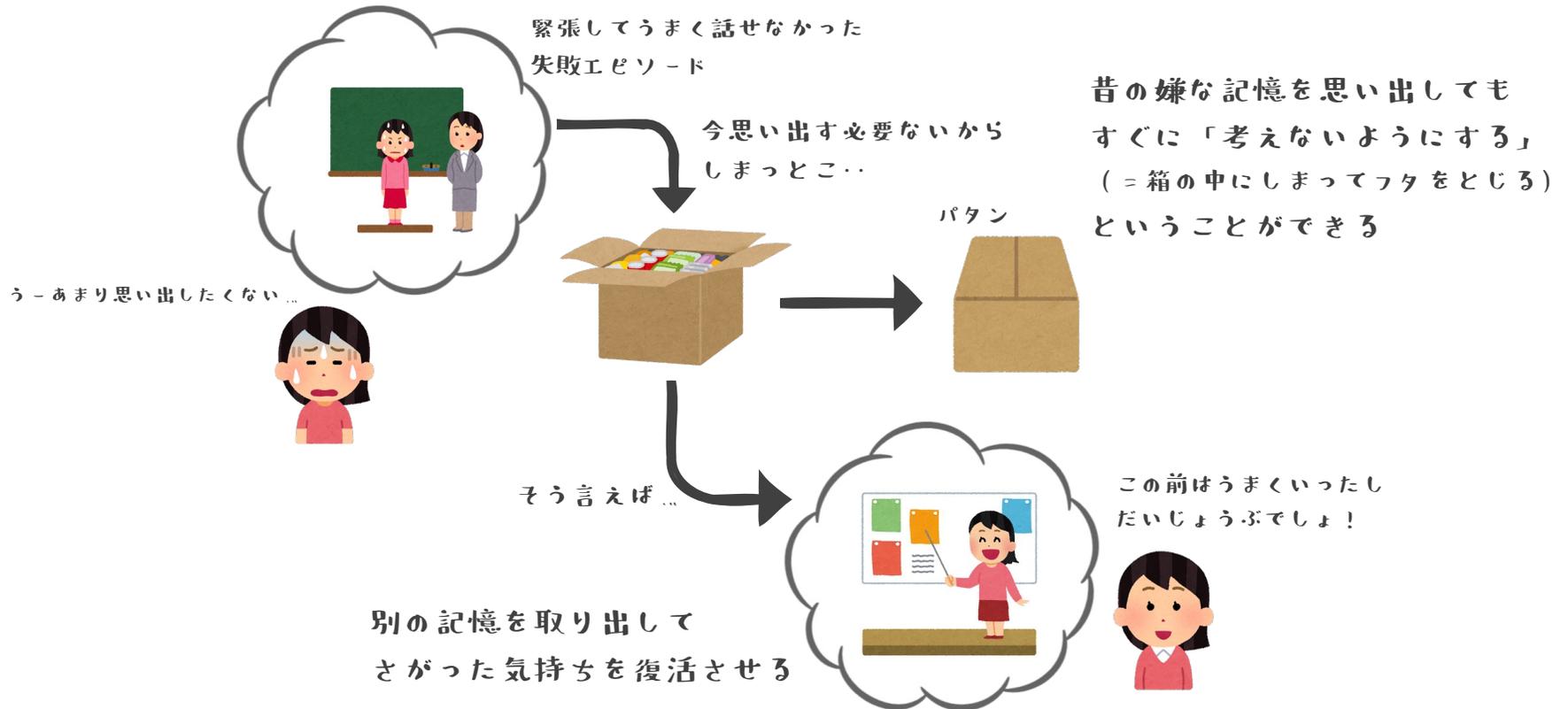
私たちは記憶をコントロールしながら生きている

私たちの記憶は、「心の箱」の中にしまわれている。

記憶は、どんな時に、どんな状況で起きて、その時どう思ったか、きちんと整理されてしまわれている。

記憶は、思い出したい時に自分でフタをあけて取り出すことができ、思い出す必要がない時は、フタを閉じてしまったままにしておける。ふと思い出しても、すぐにしまっておける。

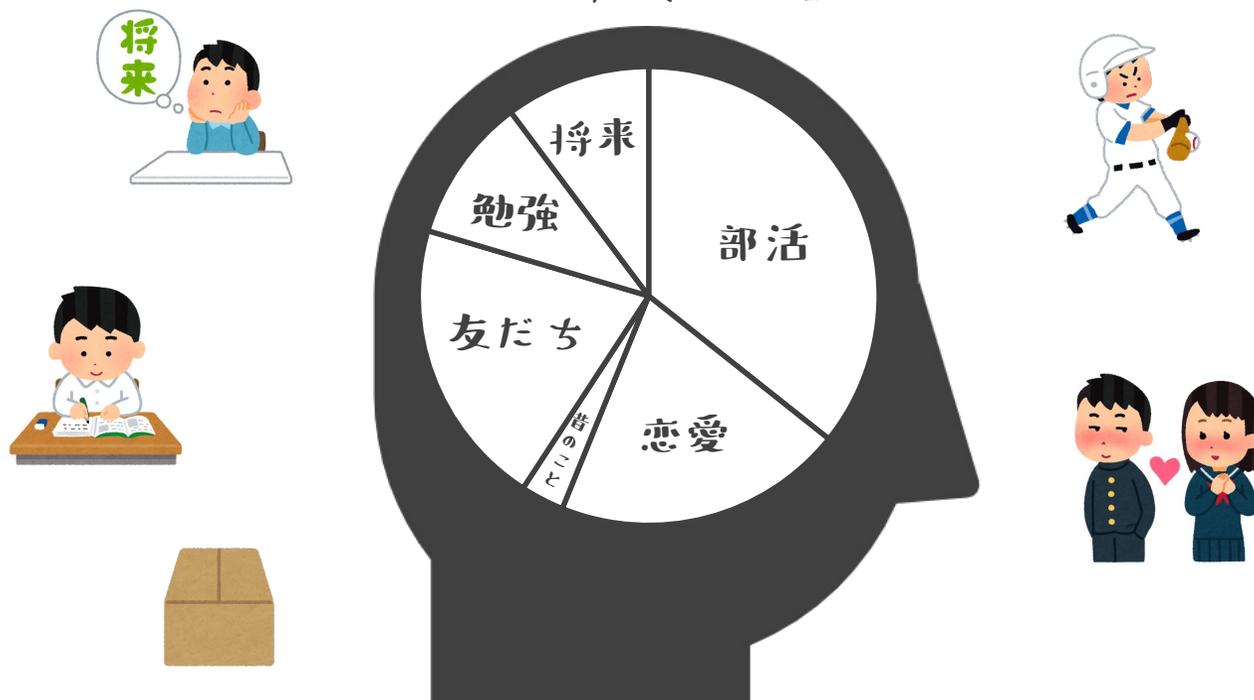
記憶したことの半分以上は、時間がたつと、ちょっとずつ小さくなって、箱の中から消えていくものもあり、新しい記憶と入れ替えられていく。



なぜ記憶をコントロールする必要があるのか

私たちは、心のエネルギーを「今、目の前のこと」や「未来のこと」に使っている。勉強、部活、バイト、友だち、恋愛、将来のこと... 私たちはたくさんのエネルギーを使っている。だから、過去のことあまりエネルギーを使わなくていいように、記憶は箱の中にしまっておいて、その記憶が今や未来を邪魔しないように、記憶をコントロールしている。

心のエネルギーの内訳

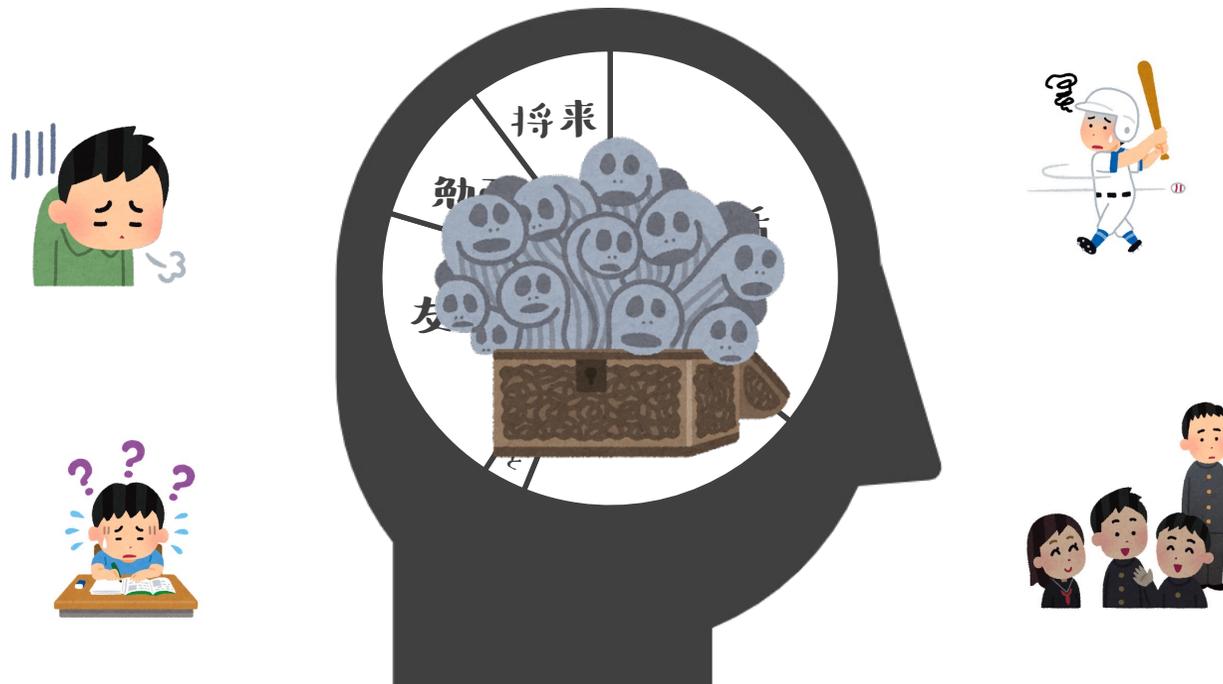


昔のことが入り込む余地はほとんどないので
心の箱にしまっておく

怖い体験・辛い経験をした人に起きることは

怖い体験や辛い経験をした人は、その記憶がきちんと整理されずに心の箱の中に押し込まれていることがある。きちんと整理されていないと、その記憶をコントロールすることができず、突然、箱から飛び出してきて、箱の中にしまおうとしても、しまえないことがある。そしてずっと、あなたの心の多くを支配してしまふことがある。

イメージ図



中には、記憶があふれてこないように、見ないですむように、一生懸命箱のフタをおさえながら毎日を生きている人もいます。フタが開かないように、たくさんのエネルギーを使ってしまい、目の前のことにエネルギーを使えなくなる。そうすると、今までうまくできていたことも、うまくできなくなったり、理由もないのに暗い気持ちになりやすくなったりする。

怖い体験・辛い経験をした人に起きることは



チェック

こういう状態になると、「今、目の前のこと」や「未来のこと」に色々な影響が出てくる。

- ◇ 過去のことを突然思い出して、目の前のことに集中できなくなる。
- ◇ 過去のことと同じことが起きるのではないかと心配になって、いつもソワソワする。
- ◇ なんだか自分はダメな人間に思えてきて、何をやってもうまくいかないと思ったり消極的な性格になってしまう。
- ◇ 過去のことで頭がいっぱいになって、フリーズしてしまう。
- ◇ 気持ちがのらず、色々なことをさけたり、ひきもりがちになったりする。
- ◇ 自分はだれからも必要とされていないのではないかと、思ってしまう。
- ◇ 食欲がない、眠れない、お腹が痛い、など、体の健康に影響が出てくる。
- ◇ ちょっとしたことでもイライラしたり落ち込んだりし、情緒不安定になる。
- ◇ こういったことについて、考えるだけでつらくなるので、考えないようにしてなかったことにしようとする。

あなたがあなたらしく生きるためにできることを

このような状態から回復するための方法は、病気やケガを治すために、治療したり、リハビリしたりするのと同じように、心も治療やリハビリをしていくことができる。

回復に向けた4つのステップ



自分に何が起きているかを学ぶ

病気やケガの時「インフルエンザにかかって熱がある」「転んだ時に足をひねって右足が骨折した」など、何が起きたかを知ること、治療方針を決めることができる。だから、まずは自分に何が起きているかを知っていきこう。



自分の状態を正しく知る習慣をつける

骨折直後は安静にするけど、骨がくっついてきたら歩く練習を始める、といったように自分の状態に合わせた対処方法をとることが、治療をスムーズに進めていくために必要なこと。そのためには当然、自分の状態がわかっていることが大事。今の自分の心の状態を考える習慣をつけていきこう。



とりえず落ち着ける方法を学ぶ

多くの場合、過去を思い出して情緒不安定になり、それで目の前のことに集中できない、イライラする、落ち込む、フリーズする、といったことが起きるため、まずは、その状態から脱却する方法を学んでいきこう。専門用語で「リラクゼーション」と言ったりする。



「考え方」をかえる

こういう状態の人の多くは、過去のことにひっぱられて今のことを正しく判断できなくなっていることが多い。正しい判断ができるように、自分の考え方のクセを知り、他の考え方がないかを探していく練習をして、「今」や「未来」を前向きに考えられるようにしていきこう。

あなたがあなたらしく生きるためにできることを

過去の出来事と距離を持ってながめるイメージ

昔はこんなことがあったなあ



今の私は
だいじょうぶ!



この先もきっと
だいじょうぶ

将来



過去

今と未来

楽しい時は声を出して笑い、悲しい時には涙を流す。
納得いかないことがあれば怒るし、悔しい時には努力する。
やりたいことをやり、誰かの目を気にすることなく、自分の気持ちに正直に生きる。
それが自分らしく生きるということ。あなたの今と未来を、あなたらしく。