

> 〓 The Hyperarousal - Is our world full of danger ?



過去に辛い体験・怖い体験や心が傷つくようなできごとがあった人は、他の人と世の中がちがって見えるようになることがあります。



特別なメガネをかけて見ているよう

むずかしい言葉で「警戒的」「否定的」「被害的」「悲観的」などと言ったりするけど、簡単に言うと、こういう見え方になってしまうことがあって...

- ☒ 少しのことでビクビクする
- ☒ 少しのことで落ち込む
- ☒ 少しのことでイライラする
- ☒ そこまで怒るようなことじゃないことですごく怒る
- ☒ 他の人なら何も感じないようなことに気持ちが大きくゆれ動く

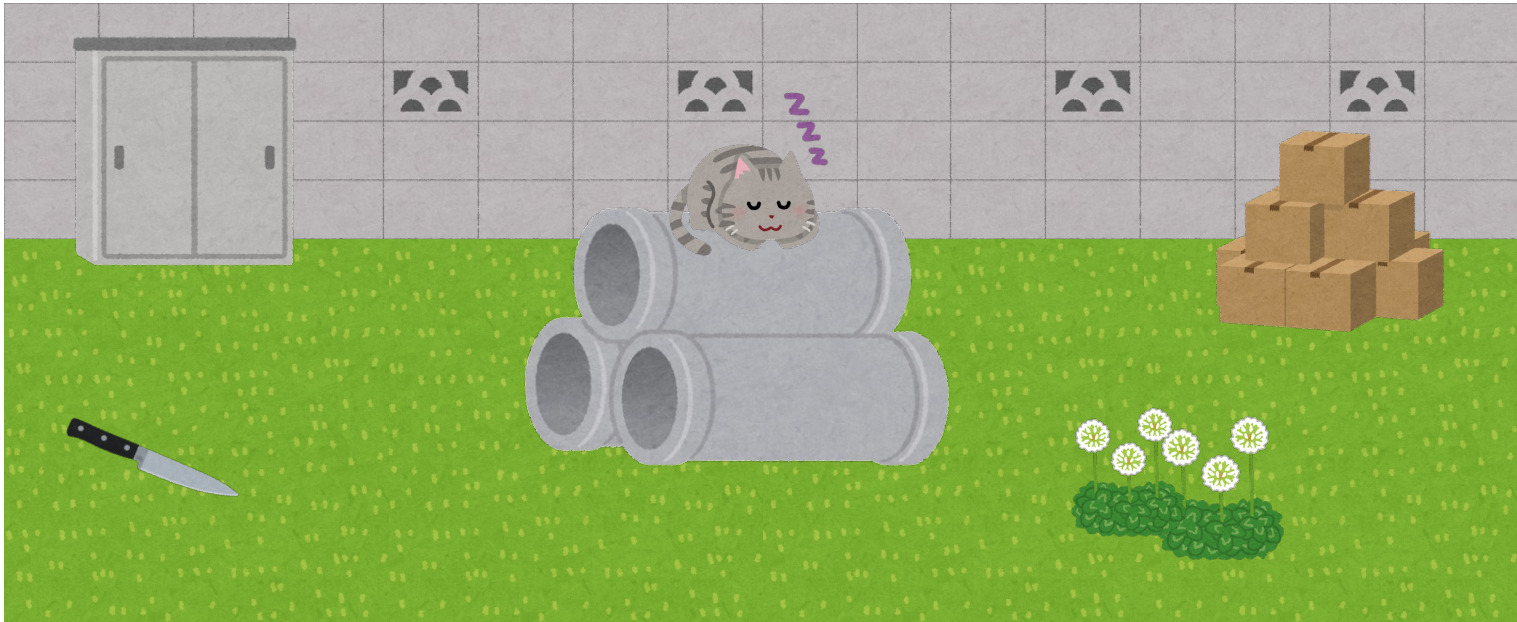


わかりやすくとえて言うと...

> < The Hyperarousal - Is our world full of danger ?

きんだい

? この風景の中で、危険な物はどれでしょう？

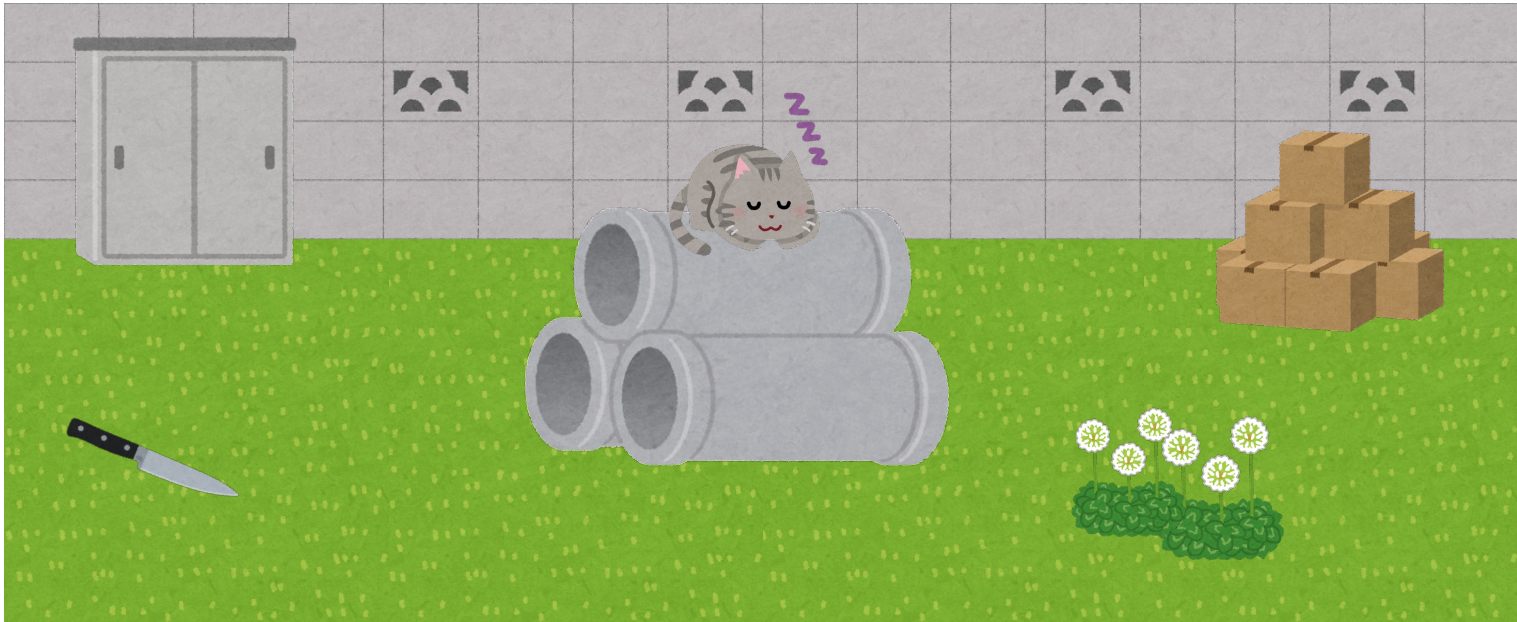


ひっかけ問題ではないので、シンプルに考えてみてね

> < The Hyperarousal - Is our world full of danger ?

きんだい

? この風景の中で、危険な物はどれでしょう？



つたえ

A この中だと、危険な物は「地面に落ちているナイフ」だけ



でも、これにある条件がくわわると、状況がガラリと変わってきて...

> 〆 The Hyperarousal - Is our world full of danger ?

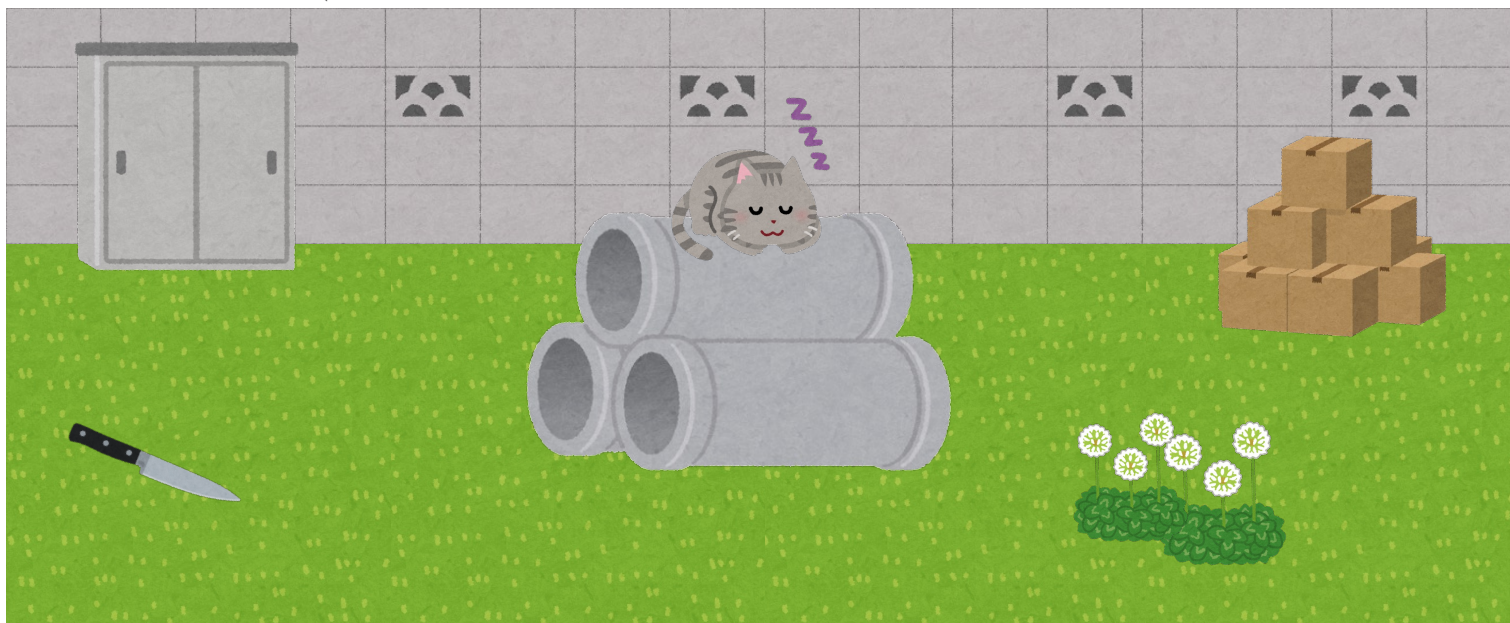


あなたは警察官です。何か大きな事件が起こるかもしれない、という情報が入り、危険がないか捜索することになりました。犯人が武器を持って近くにかくれているかもしれないし、どこかに爆弾をしかけた可能性もあります。

きんぞい



この風景の中で、危険な物はどれでしょう？



あなたならどこを捜索しますか？

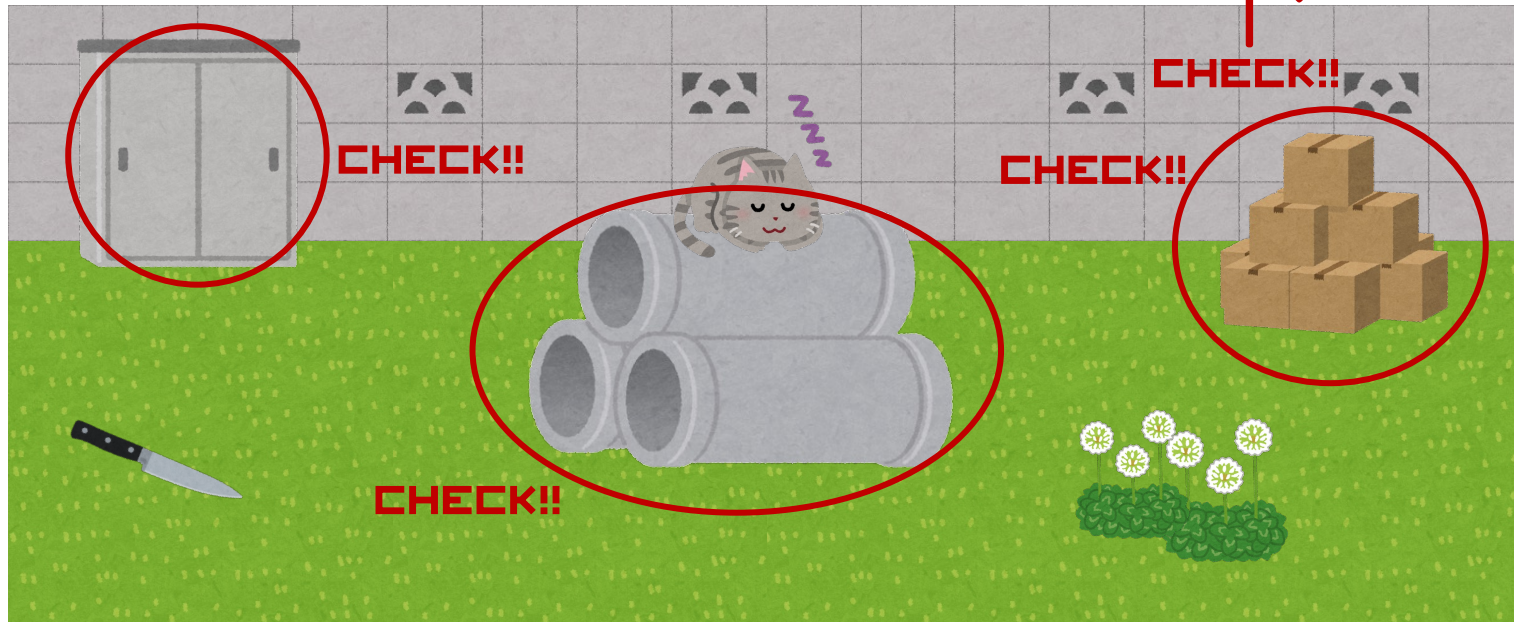
> < The Hyperarousal - Is our world full of danger ?



あなたは警察官です。何か大きな事件が起こるかもしれない、という情報が入り、危険がないか捜索することになりました。犯人が武器を持って近くにかくれているかもしれないし、どこかに爆弾をしかけた可能性もあります。

きんぞい

? この風景の中で、危険な物はどれでしょう？



ごちえ

A

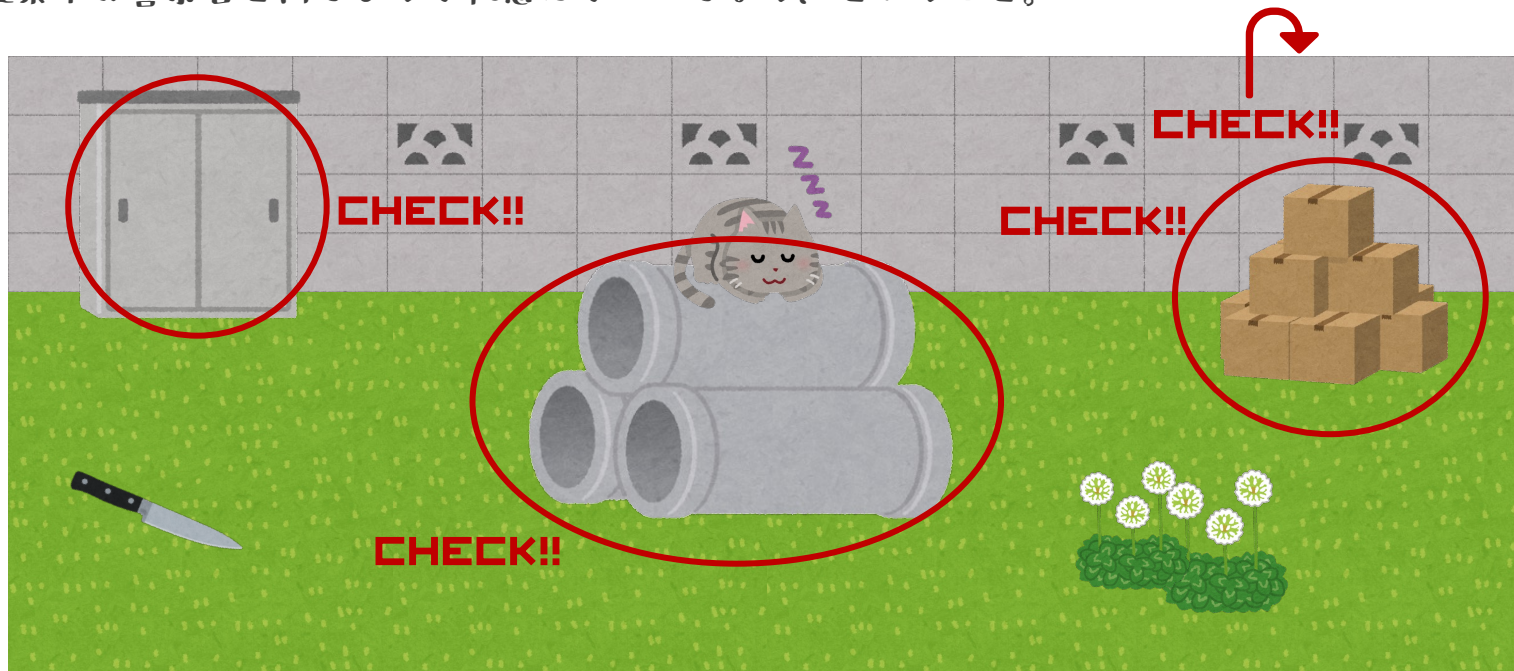
物置の中や塀の裏に武器を持った犯人が隠れているかもしれないし、土管や箱の中に爆弾がしかけられているかもしれないし、危険がいっぱいです。あなたは、ドキドキワクワクし、ピストルをかまえながら1つ1つを確認するでしょう。

> 〆 The Hyperarousal - Is our world full of danger ?



じゅうぶ

つまり、普通であれば、なんの危険も感じないことにも、危険を感じてしまう状態になっている、ということで、過去に辛い体験・怖い体験や心が傷つくようなできごとがあった人は、そのことを思い出すと、脳が「また同じことが起きるのではないか」と警戒モードに入ってしまう、探索中の警察官と同じような状態になってしまう、ということ。



プラス
 α

さらに「あ、かわいい猫がいる！」とか「キレイなお花が咲いてるよ」といったプラスの情報も、探索中の警察官は感じるできないのと同じように、本来は「楽しい」「うれしい」「幸せ」と感じるようなできごとにも気がつくにくくさせてしまう、ということもあるのです。

> 〓 The Hyperarousal - Is our world full of danger ?

こういう状態だと ...



本当は危険なことではないのに
少し物音がただけでピストルを向け
間違えてうってしまうかもしれません。



本当は危険なことではないのに
走って逃げ出してしまうかも
しれません。



本当は危険なことではないのに
たくさんの装備を身につけ
かたくなに身を守ろうとするかも
しれません。

.....

これは現実の生活の中で言えば、ちょっとしたことでキレて、相手に暴言や暴力をしてしまったり、ちょっとしたことで逃げ出してひきこもってしまったり、自分を守るためにウソをついたり、口をとどしたり ... ということと似たようなこと。

こういったことは、過去の辛い体験・怖い体験・心が傷つくできごとが原因で

「世界は危険に満ちている」と脳が学習してしまったため

病気ではないし、あなたのせいではないけれど、このままだとあなたが生きづらくなって
しまうから、どうにかしてなおしていくことも必要です。

>[< The Hyperarousal - Is our world full of danger ?

世の中全員が自分の敵だと感じてしまったり、相手のちょっとした一言が自分の全てを否定していると感じたり、少し注意されただけで、前と同じようになぐられると思ってしまったり、そういう状態から回復していくことは簡単なことではないけれど、でも、覚えておいてほしい言葉がある。

世界はあなたが思っているほど危険に満ちているわけではないこと

世界はあなたが思っている以上に安全だということ

世界はあなたが思っているよりも優しい人が多いということ

過去の記憶が、あなたに「捜索中の警察官モード」メガネをかけさせているだけ。過去の辛い体験は、思い出したらしんどくはなるけれど、ただの記憶だから、あなたの今を傷つけることは絶対にない。

過去の記憶が、目の前の人の何かを変えることはできない。目の前の人はあなたを攻撃してくるわけではない。あなたにかけられた一言は、あなたの全てを変えるような危険なものではない。

今と過去とは、別のもの。時々、そんなふうに思い返してみて。過去の記憶があなたにおそいかかり、あなたを危険のうずみ飲み込もうとするのなら、今の安全に意識を向ける練習をしよう。



心理学マメ知識「敵意帰属バイアス」

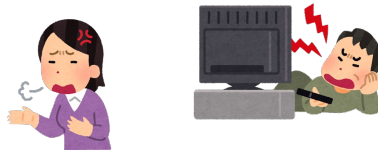
少しむずかしい言葉ですが、意味は、他の人の特になんの意図（意味・ねらい）もない行動について、そこに悪意があると思い込んでしてしまうこと。



- ◇ だれかがコソコソ話しているのを見かけた時、自分の悪口を言っていると思い込む。
- ◇ だれかがこっちを見ているだけで「にらんでいる」と思い込む。
- ◇ 先生にちょっと注意されただけで「私のことを嫌いなんだ」と思い込む。

敵意帰属バイアスは、だれにでもあるもので、特別ことではありませんが、捜索中の警察官モードになっている人は、この敵意帰属バイアスが強くなりすぎている状態、とも言えます。

不満や文句ばかり言う人は
敵意帰属バイアスが強い可能性大



クレマータイプの人
も敵意帰属バイアスが強い



そんなわけないのに
勝手にそう思い込む

そういう思い込みがあることを理解することで、本当にそうなのかな？と立ち止まって考え、思い込みのままに行動してしまわないように気をつけることができたり、ストレス・不安・イライラなどを感じにくくする考え方ができるようになります。