

心理室だより 第2号 令和3年12月

～ふたつよいことさてないものよ～

みなさん、最近、良いことやうれしいことはありましたか？
ある心理学の先生がこんなことを言いました。



ふたつよいことさてないものよ



これはどういう意味かという、**「よいことは同時に2つ、3つと起きにくいものであり、1つよいことがあると1つ良くないことがくっついてくるものだ」**という考えです。例えば、宝くじが大当たりしたとします。あなたは喜ぶでしょう。しかし、信頼する2、3人の人にしか宝くじのことを言っていないはずなのに、何年ぶりに連絡してきた知人や遠い親戚から**「お金を貸してほしい」**と言われて困ったり、悲しい気持ちになるかもしれません。また別の例を挙げると、私たちは携帯電話というものを持つことによって、遠く離れた人とコミュニケーションを取るなど便利さや自由を得ました。しかし、それと同時にメールが来たらずぐに返さないといけないと思うと、家に帰っても自由な時間が持ちにくくなりました。こんなふうに、よいことが起きたと思っても、よく見てみるとよくないことや困ったことも同時に起きたりしているものです。



そして、「ふたつよいことさてないものよ」は、逆に言えば**「ふたつ悪いことさてないものよ」**と言うこともできます。つまり、「同時に2、3つと悪いことが起きるということもそうないものだ」ということです。別の言い方をすれば、1つ悪いことが起きると、1つ良いことがくっついてくることもあるということです。

もちろん悪いところ探しをすれば、いくつも悪いことは出てくるかもしれません。そうではなくて、悪いことが起きた時にはそれに悲しんだり怒ったりするだけではなくて、その裏にあるかもしれない良い側面にも目を向けようとする姿勢が大切なのかもしれません。逆に、良いことが起きた時にはそれを喜ぶだけではなくて、このことで何か気を付けておかないといけないことはないかと考える必要があるのではないのでしょうか？

あるいは、良いことばかりが起こることを強く望みすぎると、悪いことが起きたときに**「なぜ悪いことが起きるのか!？」**と、より怒ったり、より悲しくなったりするかもしれません。しかし、「ふたつよいことさてないものよ」と日ごろから心の中でつぶやいていれば、悪いことが起きたときに余計なストレスを抱えなくてよいかもしれませんね。

こころをケアしよう(ストレス対処)

しかし、人生はなかなかむずかしいもので「ふたつよいこと絶対はない」とは言っていません。良いことばかりが起きる、逆に悪いことばかりが起きることが時にはあるのです。良い時はうれしいですが、悪いことばかりが起きると悲しかったり、苦しかったり、ストレスがたまります。そんな時にストレスをやわらげる対処方法について紹介します。

身体の一部にギュッと力をこめた後に、その力をパッと(ふっと)抜く【筋弛緩法】

緊張している時や不安な時は、この男性のように体に力が入っています。逆に、リラックスしている時は、体に力はありません。

そこで、自分で体に力を入れて、わざと緊張している状態にします。そして、パッと力を抜くということを何度か繰り返すことでリラックスを得ようとする方法が【きんちかんほう筋弛緩法】と言います。



具体的には、両手のこぶしを力強く、ギュッと握りしめて、3つ数えたらパッと手を開き、力が抜けた感覚を味わいます。じんわりとゆるんでいるダラ～となる感覚や、ポカポカと温くなる感覚を味わいましょう。体が緩んでダラ～となると、こころも緊張状態からゆるんでリラックスしてきます。



引用・参考文献

河合隼雄『こころの処方箋』

伊藤絵美『セルフケアの道具箱』

◆編集後記

創刊号に続き、無事に第1号が発行できました。現在、心理室は2名で業務を行っております。少ない人数で忙しい日々ですが、皆様に少しでも何か役立つ心理学の知識をお届けできればと思っています。リラックス法は、ぜひ継続して試してみてください。道具に頼る必要もなく、短時間でどこでもできますが効果が期待できます。いろいろなことや場面で私たちはストレスや不安にさらされています。それに気づけて自分をケアしていくことがこころの健康につながると思っています。