

素直な自分の気持ちに

気付いてみませんか？



わ たしたちは毎日、嬉しかったり、悲しかったり、イライラしたり、ほっとしたりなど色々な感情を抱きながら生活しています。あたりまえと思っっているこの心の動きですが、実はその中に『本当』の自分の気持ちが隠れていることが結構あるのです。

わたしが心理学を学んだ日本メンタルヘルス協会の衛藤信之先生から教えていただいた例をご紹介します。

皆さんが遊園地に行つて楽しく遊んでいるうちに子どもとはぐれてしまった時の事を考えてみてください。まず、親として皆さんは何を思うでしょ

うか？最初の感情は「えっどうしたの？何が起こったの？」などの驚きではないでしょうか。そして、はぐれた事に気付き、探し始め、なかなか見つからないとなると心配になります。心臓はドキドキ、汗もかき始め必死になつて探しまわります。悪い想像をし始めたり、目を離した自分を責める気持ちも出てきたりするでしょう。早く会いたい、元気でいてほしい、帰ってきてくれたら何でも聞いてあげるとまで思うかも知れません。この時感じている気持ちは、はぐれてしまった我が子に対する強い愛です。心配で心配

でいたたまれない気持ちで心を支配しているでしょう。やがて迷子のお知らせの場内アナウンスの音が響いて、居場所がわかり、必死でそこまで会いに行く。その時の気持ちは安心とまだ残っている不安とが混ざっているに違いありません。そして、我が子が泣きながら待っているところを見て、今までの不安や心配の思いが一気にとけて、ここで出てくるのが怒りです。「なんでいなくなっちゃったの？ダメじゃない、ちゃんとそばにいなかつちゃ！悪い子ね！」子どもは泣きながらごめんなきいを何度も言い、親は何を言つても大丈

夫だという気持ちになつて、ますます言葉が強くなっていく。こんな経験はありませんか。

最

初の思いを我が子に對する第一感情と呼び、次に怒っている思いを第二感情と呼ぶそうです。この例では、子どもに對して第二感情の怒りで接しています。では、第一感情で接していたらどうなるでしょうか。「よく無事でいてくれたねえ、ほんとに心配したんだよ、ほんとに良かった」といいながら我が子をぎゅっと抱きしめたら・・・その子はこんなに愛されていた事に気付き、心配させてしまった事

を本当に反省し、もう二度と迷子になるまいと思うのではないのでしょうか？怒りという第二感情で接した時、はたしてこの子は怒られながらその裏にある親の愛に気付くでしょうか？気付いたとしても、かなり後になるかも知れませんか？

我が子に對して怒りなどのマイナスの感情が出て来た時、もしかしたら第一感情は違うんじゃないかなと考えてみてください。友達と遊びに行つてなかなか帰つてこない我が子、いくら言つてもなかなか勉強しない我が子、いつも部屋を散らかしっぱなしにしている我が子。怒る前に、まず心配している自分の気持ちを素直に伝えてみてはどうでしょうか。

(成東東中学校)

心の教室相談員

高田 温美

※心の教室相談員は、市内の小中学校で児童・生徒の悩みごと相談を受けています。