



相談室だより

11月号

2017年11月1日発行

冬が近づいてきました。このところ気温の変化が激しいせいか、風邪が流行っていますね。これから年末にかけて、忙しくなる方が多いと思いますが、体調には十分気を付けて十分に睡眠時間を確保するようにしましょう。栄養を取る< 眠る、と表されるように眠ることはとても大切です。

気分と心の健康

私たちは、日々いろいろな感情を経験しています。ある時は、良い気分—ポジティブ情動：喜び、満足、愛、興味、感謝、幸福など—になり、またある時は、悪い気分—ネガティブ情動：怒り、嫌悪、軽蔑、悲しみ、恐れ、不安など—になります。

これまで心理学では、「ポジティブ情動の強い人は、ネガティブ情動が弱く」、「ポジティブ情動の弱い人は、ネガティブ情動が強い」と考えられてきました。つまり、ポジティブ情動とネガティブ情動とは同じ軸の両極にとらえられていました。しかし、最近はポジティブ情動もネガティブ情動も両方とも強い人、あるいは両方とも弱い人がいることがわかり、ポジティブ情動とネガティブ情動は、同じ軸の両極にあるのではなく、それぞれ独立した性格の特性として考えるべきである、と言われるようになりました。

さらに進んだ研究では、ポジティブ情動とネガティブ情動とが、心の健康のあり方にかなり影響を与えることがわかっています。

たとえば、心の不健康な状態の代表選手として、「抑うつ」と「不安」がありますが、抑うつ状態に陥りやすい人は、「ネガティブ情動を感じる傾向が強く、同時にポジティブ情動をほとんど感じる事のない人」であることがわかりました。さらに不安状態に陥りやすい人は、「ネガティブ情動を感じる傾向が強く、身体的には動悸や発汗しやすい人」であることがわかっています。

つまり、抑うつも不安も、一見すると似たような状態に見えますが、ポジティブ情動とネガティブ情動という性格特性を基にしてみると、ちょっとした違いがあるわけです。

したがって、抑うつや不安を和らげるのはともにネガティブ情動を少なくすることにポイントが置かれますが、特に「抑うつ」に関しては、それに加えてポジティブ情動を高めること—たとえばポジティブ思考を増やす、楽しむ、好きなことをする等—も大切であるといわれています。

きっと皆さんも、ひどく落ち込んだとき、「くよくよしてばかりいないで、楽しいことを考えよう」とか「気分転換にランニングでもしてやるか」とポジティブ情動に働きかける工夫をしていると思います。でも実際は、ついつい悪いことばかり考えてしまったり、ランニングしようと思っても、結局は億劫になってしまったり、体が動かなかったりすることが多いのではないのでしょうか。

自分で気分を変えとか、状況を変えというのは大変エネルギーのいることです。人の手を少し借りることで、事態が大きく動いていくことがあります。相談室の扉をたたくこともその第一歩かもしれません。

どうぞ、気軽にいらしてくださいね。

カウンセラー 高橋 千香子



- 利用の仕方：原則、予約制です。
 - * ですが、毎週水曜日の昼休み（11：30～12：15）と放課後（14：45～16：00）は相談室にいますので、予約無しで相談室にいらしても構いません。すぐに対応できるときは、その場でお話を伺います。
 - * そのほかの時間は教員室にいますので、教員室までいらしてください。
- 予約方法：以下のいずれかで予約してください
 - ① 校長室前にある予約票投函箱に予約票を入れてください。
 - ② 相談室アドレス(soudan@yccm.ac.jp)に「面接予約」とタイトルをつけてメールを出してください
→①と②に関しては、水曜日に日程調整のご連絡をします。
 - ③ 教員室に直接予約にいらしてください
→その場で面接日時を決めます。