

# 京都府立大学 学生相談室

## ～臨床心理士からのおたより～

このコラムでは、学生相談室に勤務する臨床心理士が日々の中で感じたことや思ったこと、考えていることを発信していきます。少し立ち止まって、休憩がてらお読みいただくと嬉しいです。

## No.13

## Counselor's Column

### 「心のフィルター」

臨床心理士 大林裕典

こんにちは、心理士の大林です。感染症の心配もさることながら、猛暑への警戒も怠れない日々が続いていますね。心身ともにスッキリしない日が続いているのではないかと思います。

今日は、私たちの物事の捉え方・見え方について少しお話ししようと思います。

私たちは日々、色々な物事を体験し、経験しているわけですが、実はありのままに感じられていることは少ないのです。というのも、ほとんどの事柄には常に私達の心の状態や考え方が反映されているからなのです。身体的な例をあげると、身体がとても暑い状態で冷たい水にさわると気持ちいいと感じますが（もちろん嫌な人もいるでしょう）、寒い状態で冷たい水にさわると「痛い！寒い！」と感じるかもしれません。心もこれと同じで、その時々心理状態に合わせて、心のフィルター越しに様々なことを体験したり感じたりしています。これを心理学の言葉で「投影」と言います。

今の社会情勢を見る際にもヒントとなる考え方で、現在は「コロナ警察／自粛警察」と揶揄されるように他者に対して過敏な反応を示す人が増えており、時には攻撃的な手段をとる人もいます。ここにも、その人自身の心の状態（不安な気持ちの強さや、自粛への気疲れやイライラ等）が反映され、他者に冷静になれずに非常に悪いものに見えたり、感じたりしていることがあります。なんだかよくわからないイライラや不安に襲われたときは、少し呼吸を置いて「何にイライラしているのか、不安なのか」、「私の心は今どんな状態なのか」と、自分に問いかけてみてください。そうすることで、どんなフィルターがかかっているか気付くことができます。

もちろん、相談員も心理士も一緒に考えて、あなたが少しでも楽になるお手伝いをさせていただきます。気兼ねなく、お話ししてくださいね。

令和2年8月20日