

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.15

Counselor's Column

「怒り」という感情

臨床心理士 中島貴子

吹き抜ける風や夕闇の虫の音を聴きながら、漸く秋らしさを実感できるようになって参りました。文化の秋を満喫するには、まだまだ慎重さを求められそうですが、少しずつあちこちを散策し、五感(見る・聞く・香る・味わう・触れる)を刺激しつつ、エネルギーを充電してみてもいいでしょうか。

先の見通しがつきにくい自粛生活が長期化し、イライラしやすかったり、身近な人に必要以上に怒ってしまったりするのは、自分自身からのSOSかもしれません。「怒り」とは、様々な感情が入り乱れ“混沌とした状態”のことで、自分でもどんな気持ちなのか分からなくなるので興奮しやすくなり、十分に考えずに衝動的に行動しがちになります。「怒り」という感情は、<感情のふた>とも言われます。怒りという感情の下には、悲しみや寂しさ、不安や虚しさといったネガティブな感情が隠れています。でも私達はこの気持ちを感じたくないで「怒り」という感情を使って、本当の気持ちにふたをしてしまうのです。しかし、怒りという感情を使ってコミュニケーションするのは、お勧めできません。何故なら本当に伝えたい気持ちが隠れてしまって、伝わらないことがあるからです。かといって怒りを抑えようとする、怒りという感情はどんどん膨らんできて強くなるものです。それでは一体どうしたらいいのでしょうか・・・自分が怒っていることを認めること感じることは、「怒り」という感情と付き合う上で大切なことです。怒ってしまった時、本当は自分の中にどんな気持ちが隠れているのだろう?と考えるみてください。きっとその奥には、大切にしてほしい、認めてほしい、愛してほしい、愛したいという大切なメッセージが隠れているのではないのでしょうか。

令和2年9月11日