

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.19

Counselor's Column

「ことだまの力」

臨床心理士 中島貴子

寒中お見舞い申し上げます。

京都府にも緊急事態宣言が再発令されました。長期化する自粛生活の中、ウィルス感染への不安や恐怖、先の見えない状況や経済的な心配、人との交流の遮断など気持ちが揺さぶられる状況が続いています。程度の差こそあれ、誰もが今まで経験したことのない疲れや無力感に苛まれているのではないのでしょうか。この辺で一度、この状況に耐えてきたご自分を褒め、労ってあげてはいかがでしょうか。

言葉に宿ると信じられている霊的な力のことを「ことだま」と言います。良い言葉は自分自身を奮い立たせる力になったり、誰かを助ける力にもなります。一方で悪い言葉を使えば自分の可能性を閉ざしてしまったり、いらぬ恨みをかかったりするといった表裏一体のものです。先日、某番組で「鬼滅の刃」の主題歌を歌っているLiSAさんは、どんなにつらく苦しい時でも、毎日「今日もいい日だっ。」と必ず言い続けてきたと話していました。これは、まさしく「ことだま」の為せるわざであると思います。ポジティブな言葉は、自分の脳にも作用します。考える事が意識を変え、意識が自分の行動を変える為、望んだ結果が生まれるというものです。自分の潜在意識の中にポジティブな事や願いを刷り込むことによって、自分の行動がその目標に向かって動きやすくなるのです。自分が頑張っていることは、自分が一番分かっているはずですが、「もっと頑張らねば、まだまだ出来ていない」とネガティブな言葉ばかり投げかけてしまうと、それがことだまとなって自分の心を縛ってしまいます。他の誰からも言われなくても、自分のしていることを認めて優しい言葉をかけてあげましょう。自分の中でその言葉をしっかりと信じてあげることがとても大切です。

令和3年 1月 15日