

ふくしま心のケアセンター県南方部ごころのブログ『COCO BLO』です。センターの活動紹介やご案内等、みなさまの心の栄養となる情報をお届けします。

ちょCOっとコラム

『感情』ってなに？（『感情』についての誤解を解こう Part 1）

▼『感情』って何でしょう？改めて考えたことのある人は少ないと思います。実は、感情は身体の反応なのです。たとえば、緊張すると胸がどきどきしたり手に汗をかいたり。たとえば、悲しいことがあると胸が締め付けられたり涙が出たり。たとえば、怖くなると足が震えたり身体が冷たくなったり。「腹が立つ」という日本語にあるように怒りをお腹が熱くなる反応を感じる人もいれば、「頭に血が上る」という言葉のように頭が熱くなる反応を感じる人もいます▼外からの様々な刺激（見たり聞いたりされたりしたこと）へのそれぞれの身体の反応が『感情』で、それに「悲しい」「嬉しい」等の名前をつけたものが『気持ち』です▼身体の反応であるということは、何を意味するのでしょうか。それは、制御できないということなのです。レモンの果肉や梅干しを噛むことを想像すると自然と唾が出ます。このように、外からの刺激に対する身体の反応は、自然発生的であり、制御できないのです。感情も同じ事です▼では、制御できない感情に振り回されたままで良いのでしょうか？ネガティブな感情を持ち続けたままで良いのでしょうか？それは辛いことです▼大切なのは、上手に外に出してあげることです。自然発生的な感情は、身体の中に押し込めても否定してもなくなりません。どんどん溜まっていきます。溜まり続けるものは、栓を開けて抜いてあげればよいのです▼そのためには、感情を尊重してくれる安全で信頼できる相手に話すことが大切です。感情を打ち明けたのに聴いてもらえなかったり否定されたりしたら、余計に傷ついてしまいます。そして「悲しい」「寂しい」「不満」「怒り」「不信」といったさらなる否定的な感情が発生して、雪だるまのようにどんどん膨らんでしまいます▼ごころのケアセンター県南方部は、県南にお住まいの方にとって安心して気持ちを話せる、そんな存在です。心にもやもやを抱えた方、気持ちを外に出したい方、出す機会や場所のない方はぜひ私たちを活用してください。感情を外に出すと感情に振り回されなくなり、現実的な問題を解決する力を取り戻せます。感情を表現することは、問題解決の第一歩なのです。



募

集

県南方部センターの広報誌編集やイベント企画を一緒にやりませんか？

県南方部センターでは、より被災者と地域のニーズに応える広報誌の編集やイベント企画を手伝ってくださるボランティアを募集しています。県南地域に避難されていて興味のある方は、県南方部センターまでお問い合わせください。

経験・技能問いません！



ハローワークとの提携事業ご紹介

被災された方の再就職、そして働いている方のメンタルケアは、震災後8年目に入っても大きな課題です。私たち県南方部は、ハローワークと連携して、毎月『健康チェック&はまなかサロン』を実施しています。就労を希望する方の心と身体両面から専門家がサポートし、就労ために心と体の準備をお手伝いします。毎月1回実施しています。詳細はハローワーク白河までお問い合わせください。