

# は ぴ ね す HAPPINESS No. 2

「感情について学ぼう～とらえ方は人によって違う～」

発行者 両沼・南会津地区の高校保健室  
発行年月日 2019年1月23日

こんな時、あなたは、どんな気持ちになりますか？

状況 友達が、約束の時間になっても来ない。

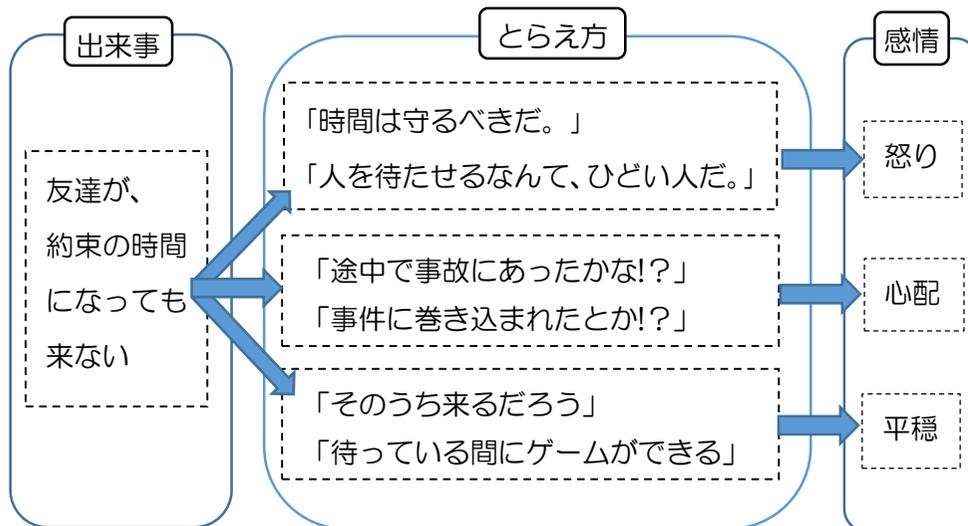


気持ち

そういう気持ちになった理由(とらえ方)は何ですか？

理由(とらえ方)

感情は、とらえ方によって違ってきます。同じ状況でも、とらえ方が違うと、違う気持ちになります。受け取り方は、相手によって違うのです。



とらえ方にはクセがある！あなたは、どのタイプ？



「ああなったらどうしよう」  
「ひどい結果になるに違いない」  
「きっと対処できない」

不安、恐れ、緊張

心配タイプ

未来のことを心配しすぎる。状況がネガティブな結果になるに違いないと思い込んでいる。ささいな出来事を大惨事のように考えてしまうこともある。



「それは正しくない」  
「それは不公平だ」  
「そんなことはすべきではない」

嫌悪、怒り

正義タイプ

「正しいか正しくないか」や公平さということをととも気にする。神経質で正義を貫く。



「自分は悪くない」  
「あいつらが悪いんだ」  
「うまくいかないのは誰かのせいだ」

怒り・不満

非難タイプ

すぐに他の人のせいにする。頑固で意見を変えず、物事を極端に白黒で考える。



「全部自分が悪いんだ」  
「それは私の失敗だ」  
「自分のせいだ」

罪悪感、不安、焦り

罪悪感タイプ

全て自分自身が悪いと考えがちで、自分を責めることに多くの時間を費やす。





**敗北者タイプ**

「自分なんか役に立たないに違いない」  
「みんな私より優れている」  
「自分は、何をやってもダメに決まっている」

敗北感  
劣等感  
憂うつ

他人と比較をして、自分は他人より劣っていると思い込んでいる。



**あきらめタイプ**

「それは自分の手に負えない」  
「自分にできるわけがないよ」  
「何かを変えることなんてできるわけがない」

無気力  
脱力感

問題を目の前にすると立ちすくみ、動けなくなる。全てのことは自分にはコントロール不能であると考え、チャレンジすることをあきらめてしまう。



**無関心タイプ**

「それで？」「興味ない」  
「別に」「どっちでもいい。」  
「知ったことではない」

脱力  
今のことだけよければいい  
将来について無関心

問題から目をそむけて放っておけばいつの間にか問題が解決すると信じ、将来のことを考えない。

この7つは、「ネガティブなとらえ方」のクセで、「ネガティブなとらえ方」は「ネガティブな感情」を生みます。感情には、大きく分けて2つあります。

- ◆ ポジティブ感情(心地よい感情)「嬉しい、楽しい、安心、ワクワクする」
- ◆ ネガティブ感情(居心地の悪い感情)「悲しい、不安、怖い、イライラ」

## どの感情にも、良い悪いはない

感情には、理由があり、自分に何が起きているのか、その状況が自分にとって何を意味するのかを知らせてくれます。

悲しみ…自分にとって何か大切なものが失われたことを教えてくれる。

喜び…何か価値があるものが増えていっていることを教えてくれる。

ネガティブな気持ちだからといって、隠したり、ふたをしったりする必要はありません。ネガティブ感情があるからこそ、危険を察知できることも、誠実でいられることもあるのです。

## 人はネガティブ感情を感じやすいようにできている

友人から、たった一度だけ言われた傷つく言葉を根に持っていたり、できていることはたくさんあるのに、できなかったことにくよくよしたりしたことはありませんか。人がネガティブ感情を感じやすいのは、ネガティブ感情が必要だからです。原始人だった頃からネガティブな気持ちは役に立っていました。例えば、ライオンに食べられてしまうという「恐怖」の感情があるから「逃げなければ!」と思って身を守ることができるのです。

「恐怖→逃げる」「不安→準備のために努力する」「怒り→戦う」「落ち込み→体を休めよう」など、感情は特定の行動を呼び起こします。つまり、ネガティブ感情は、生存本能でもあり、生きていくうえでとても大事な感情なのです。問題なのは、ネガティブ感情は頭にこびりつきやすく、身体や心に悪影響を与えて、悪循環を起こすこと。

じゃあ、「どうしたらいいのか?」・・・それは、次号の「はぴねす」で!