



学生相談室だより 11 月号

「いやな気持ちの大切な役割」

肌寒さを感じはじめ、後期が始まって 1 カ月が経ちました。皆さん、お疲れは出ていませんか？疲れが出ているとだるくなったり、些細なことでもイライラしたりしてくるのは当然のことです。今月は、こういった“いやな気持ち”がなぜいるのかを考えてみてもらえたらと思います。

相手に対して「何で出来ないの？」「何であんなこと言うの？」と感じたり、腹が立っている自分に対して「イライラしたくないのに」と感じたり、疲れて動けない自分に対して「こんなにだらだらしちゃだめだ」と感じるなど、周りや自分に対していやな気持ちを感じてしまうことはありませんか？実は、その“いやな気持ち”には大切な役割があります。しかし、“いやな気持ち”をもつこと自体、心が落ち着かなくなるものなので、その気持ちを抑え込んでしまうこともあるかもしれません。

では、そんな居心地の悪い“いやな気持ち”はなぜ出てきて来るのでしょうか。



いやな気持ちは“縁の下力持ち”

実は、“いやな気持ち”は、人がきちんとした行動をとるための大切な役割を担っています！

例えば・・・ 怒り→自分の権利を守ることができる

恐怖→危険を避けることができる

罪悪感→責任ある行動をとることができる

悲しみ→思いやりをもつことができる

心配→計画的に行動することができる

など

しかし、イライラや怖いなどの気持ちを持つことは、そもそも心が落ち着かなくなるために、このような気持ちを持たないように、心の中に抑え込んでいる人もいます。それもひとつの自分を守るためにしていることです。ただし、いやな気持ちを抑え込むにはたくさんのエネルギーを使うため、気づかないうちに元気がなくなったり、お腹が痛くなるなど、体調が悪くなったりもしてしまいます。

“いやな気持ち”を抑え込んでしまうことが多くなると、緊張する場面で固まってしまう、指摘される場面で眠くなる、大きなストレスがあるわけではないのにお腹が痛くなるなどといったことが起こってきたりします。もしこういったことが思い当たる場合は、“いやな気持ち”を抑え込みすぎている可能性があります。“いやな気持ち”は自分を支えてくれているという視点を持つことで、自分の気持ちを眺めてみる事が出来るかもしれません。

気持ちの整理を一緒にしたいと思われたら、ぜひ相談室をご利用ください。

(参考図書:『いやな気持ちは大事な気持ち』 大河原美以 著)

帝塚山大学学生相談室

対面相談・電話相談 開室時間：月～金曜日 9:00～18:00 (試験期間中・休暇期間中は 9:00～17:00)

<文学部 経済経営学部 法学部> 東生駒キャンパス Tel. 0742-48-9286

<心理学部 現代生活学部 教育学部> 学園前キャンパス Tel. 0742-41-4860

