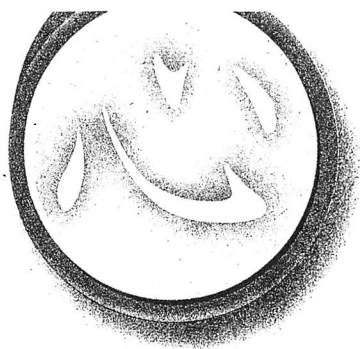


ちょっと ココロ学

悩み事 どうやって打開？

サトウタツヤ

人間に悩みはつきもの。悩みの内容や程度は人によってさまざまでしょう。オトナの人は過去の自分を振り返ってみれば、かわいいことで悩んでいたなあ、とほほえましくもあるかもしれません。さて、いま抱えている悩みごとをどうやって打開するか。悩んでいる内容そのもの



が重要だと思いかもしれませんが、悩みを大きくする理由は、相談相手がいらないことです。相談先が見つければ、悩みの半分は終わったも同然。解決できないまでも、どうにかかってしまうものです。

私たちは相談できる人がいると思うだけで、安心します。そして相談するときは、必ず何かをしゃべっています。

今度の旅行、アフリカとアメリカ、どっちに行こうかなあ？ これはとっておお気楽な例ですが、二者択一は悩みの基本です。こうした時、自分の頭だけで考えていると、アフリカに行ってみたい、でもアメリカもいいな、とぐるぐる堂々巡りになります。

実際に誰かにしゃべるとなると、どちらかの選択肢から

しゃべらざるをえません。また、この二つの選択になぜ悩むのかを理屈立てなければ相談相手は聞いてくれません。レヴィンという心理学者は、葛藤に三つの型があると述べました。

①接近—接近型
夏休みに、国内の温泉につ

かりたい気分だけれど、せっかくの長い休みなので海外に行きたいという状況。

②回避—回避型
家の手伝いをしなければいけないが、犬の散歩はイヤ、トイレの掃除をするのもイヤ、という状況。

③接近—回避型



連休はのんびりしたいが、その前に仕事を片付けておかないと連休中も出勤するはめになる、というように、接近したいことの前に、避けたいことが存在する状況。

悩んでいる人は、自分の悩みごとがどのような構造を持っているかを考えるとよいでしょう。その上で、誰かに相談する。相談するためには、自分の悩みごとの成り立ちや構造を明確にする必要があります。だから、自分だけで考えているよりも問題が整理されていくのです。

知り合いに相談できなくても、公共・民間の電話相談窓口はいろいろあります。

では、何らかの理由でどうしても相談できない人はどうするか？ これはツライ。

とりあえず感情を発散させることが重要です。アルコールに頼るのも一つの方法ですが、深酒はよくないですね。

私がお勧めするのは、1人カラオケ。感情を発散させる

ことができます。とくによいのは替え歌です。「社長のバカヤロー」でも、「男なんていらんない」でも、よく知っているメロディーに乗せて歌うと、頭の中が整理され、気持ちも吐き出せます。

子どもには絵画療法という方法が使われることがあります。悩みを聞いても何が悩みだかわからず、うまく言語化できない。そういうときには絵を描いて、何かを表現することが有効なのです。

相談相手がいらない、お酒は飲めない、替え歌も趣味じゃない、というオトナはどうしたらいいでしょうか？

書く、という方法があります。自分に対する手紙でも、日記でもいい。何かを書くためには一定の整理が必要で、自己表現にもなるからです。相談を受ける場合も、できれば何かを書いてもらうと、悩みを自分なりに整理してもらえる効果があります。

(立命館大教授、心理学)