

道草だより

兵庫医科大学保健管理センター
職員相談室 2019. 10月号

教職員の皆さま、お元気にお過ごしでしょうか。爽やかな秋になりました。仕事もプライベートも充実した時間になるといいですね。今回は、身近な出来事に対して、柔軟に対応できるためのエッセンスをお伝えします。また、相談室の面談の中でもエッセンスをお伝えしていますので、よろしければ利用してくださいね。

物事の捉え方が感情を決める

私たちは、何か失敗をしたときに、落ち込んだり、不安になったりすることがあります。その一方で、同じようなことが起こっても、それほど気にせず、すぐに立ち直ることもあります。これはどのような違いから起こるのでしょうか？

私たちは、例えば「待ち合わせの時刻になっても友人が来ない」から「腹が立つ」、「試験に落ちた」から「落ち込む」というように、「出来事や状況(Situation)」に対して感情がわき上がっていると思いがちです。

このようなネガティブな出来事に対して自動的に引き起こされるネガティブな感情や反応を、ポジティブ心理学者のイローナ・ボニウェル博士はSPARKモデルの中で、「Autopilot(自動反応)」とよんでいます。飛行機のオートパイロット(自動操縦)のように、あらかじめインプットされた情報を基に、出来事に自動的に反応してしまいます。

しかし、出来事と自動反応の間には、「認知(Perception)」というプロセスがあります。認知とは、「物事をどのように捉えたか」ということです。つまり捉え方の違いから、同じ出来事が起きても異なる感情を持つことがあるのです。

「待ち合わせの時刻になっても友人が来ない」状況でも「時間は守るべきだ」と捉えて腹が立つこともあれば、「途中で事故にでも遭ったのではないか？」と捉えて心配になることや、「空いた時間で読みかけの本でも読もう」と捉えて平穏な気持ちでいられることもあると思います。

人の感情は「出来事」→「捉え方」→「感情」の順に起こっています。物事が起きてから、捉え方と感情は一瞬にして起こるため、あたかも出来事に対して怒ったり悲しんだりしているように感じ、感情がわき出る前に「捉え方」があるとは理解しにくいかもしれません。しかしその捉え方に気づくことで、ストレスをしなやかに受けとめ、不確定な状況でも柔軟に対応できる適応力を身につけることができます。

引用文献: 子どもの「逆境に負けない心」を育てる本 楽しいワークで身につく「レジリエンス」
足立啓美 鈴木水季 久世浩司 2014 法研



TEL/FAX: 0798-45-6121 (内線6121) IP (86601)

メールアドレス: k-harada@hyo-med.ac.jp

相談員 原田 久仁美

