

今日は、教育相談委員長の 真野則子です。
我が校のスクールカウンセラー 郡浜先生より、メッセージが届きました。
皆さん、ぜひ、実行してみてくださいね。

ときには「良さをじっくり味わう」ことを心がけましょう

スクールカウンセラー 郡浜 浩

コロナウィルスの影響で休校となり、生徒の皆さんも落ち着かない日々を過ごされているのではないかと想像します。落ち着きを取り戻すために有効な方法として、「良さをじっくり味わう」ということについて述べたいと思います

さて、みなさんは意識的に「良さをじっくり味わう」ということをされておられるでしょうか？何かいいことがあっても、心の中で反芻(はんすう)するということは滅多になくて、次の活動、次の情報にせわしなく移っていきこうとすることが多いのではないのでしょうか？もちろん忙しい現代社会を生き抜いていくためには、効率的にスピーディに行動し、情報収集することが不可欠です。けれどもずっとそういう状態で人生を駆け抜けていくことが果たして本当に幸福なのでしょうか？

ここで考えてみる必要があるのは、われわれの人生は長期記憶で成り立っているということです。自分の人生を振り返ってみたとき、どういう長期記憶が残っているかということが決定的に重要なのです。記憶に残っていることが慌ただしくしていたことやネガティブなことだけだったなら、それは自分の人生がそういうナガティブなものだったと感じられる、ということになってしまいます。

短期記憶にある情報は、①出来事に大きなインパクトがあるか②繰り返し脳内でその情報を反復することで長期記憶に落とし込まれていきます。注意しなければならないのは、私たちはポジティブな情報よりネガティブな情報をキャッチする傾向があるということです。人間はさまざまな危険に取り囲まれて生活しているため、できるだけ早く、敏感にネガティブな情報(外敵の脅威など)をキャッチできた方が、生存確率が上がるからです。また、ネガティブな情報ほど脳内で反芻されがちです(例:夜眠れないときに他人から言われた嫌な言葉が頭の中で何度もループする)。

ニュースなどでもネガティブな情報に目がいきがちということはないでしょうか？ですから気をつけていないと、いつの間にか頭の中がネガティブな長期記憶で一杯になっ

てしまいます。ネガティブな長期記憶はちょっとしたきっかけで意識に浮上してきやすく、それが不安やうつ状態を誘発することにもなります。

そこでポジティブな長期記憶を増やしていくために、1日1回数分でいいので、少し時間をとって意識的に「良さをじっくり味わう」ことをお勧めいたします。最近経験した“いい感じのすること”を何か思い浮かべてみてください。プライベートなことでも仕事のことでも何でも結構です。例えばいつも気難しそうなAさんがにっこり微笑んで挨拶してくれたとか、茶柱が立ったなど小さなことでも構いません。

体全体で喜びを感じるにはちょっとしたコツがあります。情景を視覚的に思い浮かべるだけでなく、なるべく五感を総動員するのです。例えばその時どんな人たちがいて、どんな音、香り、味、体感があったかを意識的に思い浮かべるのです。そうするうちに記憶がより生き生きと、カラフルでリアルに感じられるようになっていきます。

1日1回「良さをじっくり味わう」ことが習慣化されてくると、良さを味わう力がだんだんついてきます。そうするとポジティブな情報をキャッチしやすくなり、ポジティブな長期記憶が蓄積されてきて幸福感がだんだん増していきます。それが不安やうつ状態を防いでくれることになっていきます。ぜひ実践してみてください。