

コロナ禍の仕事と生活にイキイキをもたらす6つのヒント

～脳の使い方は変えられる～

京都文教大学臨床心理学部教授

産業メンタルヘルス研究所長 中島恵子

06

「自分の素の感情を大切に」

新型コロナの影響で今まで過ごしてきた生活が制約を受けています。このような状況では気持ちが今一つあがらない時がでてきます。気持ちが落ち込むことに関心が向いていませんか。自分にとって心地よいこと、些細なことをしましょう。



対処法：自分軸で生きよう！



* ポジティブな記録をしよう

コロナ禍の今だからこそ、心地よいことをしてみましょう。誰でも、エネルギーが低下して、気持ちが今一つあがらない時はあります。“ご飯をつくるのがめんどろ” “仕事のやる気がおきない” “体調がよくない” “天気がわるい” など、気持ちが低迷している時は、気持ちが落ち込むようなことに関心が向いていませんか。そんな時は、無理に気持ちをあげることをしなくても、自分にとって心地よいこと、それも些細なことをしましょう。

今、あなたができる事の中で一番心地よいことをしてみましょう。“親しい友人と電話で話してみる” “好きな雑誌に目を通す” “美味しいお菓子を食べる” “好きな所で横になって休む” など、どうも気分があがらないな、と思ったら、今、何をしたら心地よくなるかと自分の気持ちに問いかけてみましょう。



些細な事でも、自分にとっての”心地よさ”をキーワードに充電しておくこと、自分をいい状態にしておくことができます。充電をこまめにしておくこと、急なストレスでもすぐにはへこたれません。

「気持ちいい」「楽しい」と感じる脳の脳辺縁系にある扁桃体は、”気持ちいい” “いやだな” という快・不快の2つの感情を発現させるところです。この素の感情は、前頭葉の複雑な判断や思考を使う際のキーパーソンの存在です。気持ちよい、心地よいと前頭葉は活性化します。反対に、気持ちよくない、心地わるいと前頭葉のはたらきは弱まります。素の感情と複雑な判断や思考は密接な関係にあることから、自分軸で生きるために判断したり、思考したりする時に、自分の素の感情をいかに大切にできるかが鍵となります。

産業メンタルヘルス研究所長・中島恵子氏のコラム連載はこの12月で終了いたします。皆さま半年間ありがとうございました。2021年1月～3月の3カ月間は京都文教大学臨床心理学部の教授陣によるリレーコラムをお届けします。

【ラインナップ】1月…濱野 清志氏 (京都文教大学 臨床心理学部教授)

2月…川畑 直人氏 (京都文教大学 臨床心理学部教授)

3月…松田 真理子氏 (京都文教大学 臨床心理学部教授) 来年のコラムもよろしくお願いたします。