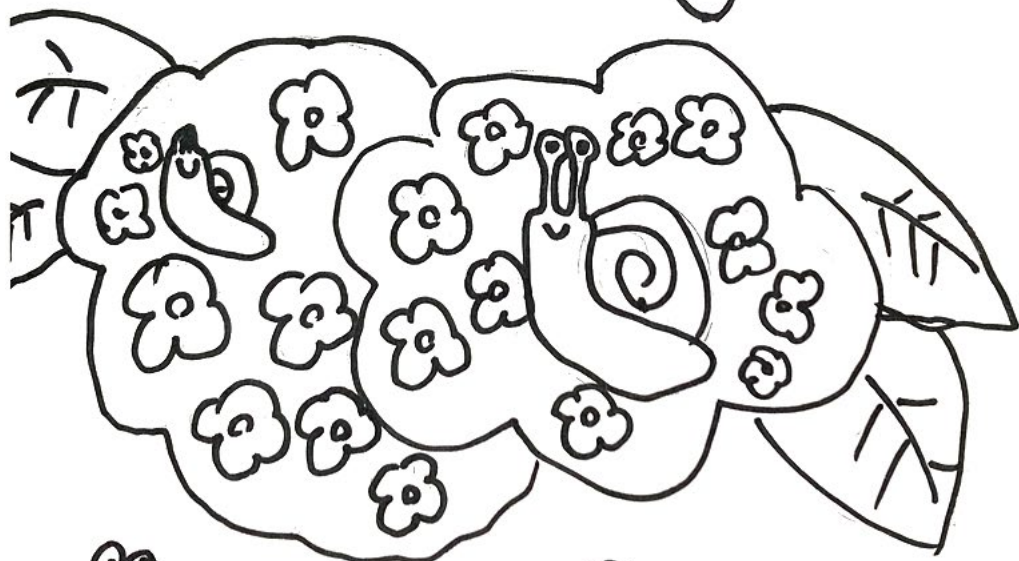
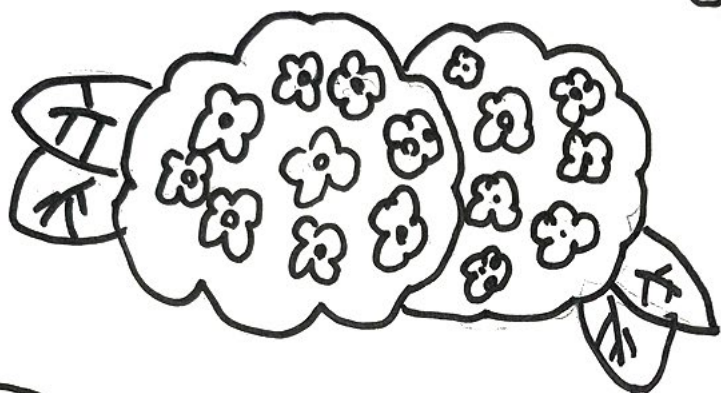


とよ・たち美肌通信^{vol.179}
6月号



K



今日のとまたち 美肌通信の表紙は、
満開の あじさいの花の上で" カタツムリさん達
が 楽しそうに 雨の日を 過ごしています おふ
音楽を きく 事や スポーツ 観戦 をする 事が
趣味で、"JOCHUM(ジエオチム)というキャラクターが
好きな女の子が 描いてくださいました♡
ありがたうございます!

院長 はじめ スタッフ一同

バリエリ 感謝いたします!



今回は、イライラしやすい人、クヨクヨ悩んでしまう事が多い人に対して、動かない心の作り方を心理学の点から解説していこうと思います。何を隠そう斯く言う私も日々の生活や仕事においてイライラしたりクヨクヨしたりする方だと自覚している一人です。従ってそんな自分をどうすれば改善することが出来るかと思い、医学生時代から興味のある心理学の面から解決することが出来るはずと考え、調べたことを書いていきます。

先ずイライラしやすいとかクヨクヨするという事は、別の言い方をすれば他人の感情へ振り回されたり、小さな事でも気になってしまうとか、外の困難に負けてしまうという事です。ですから困難に負けない様、たくましい心を持ち、感情に振り回されない穏やかな心を備え、小さな事は気にしない爽やかな心を持てればこれらは解決でき、その結果何事にも動かない人に成れると思うのです。

その為に必要なことを一つ話します。それは「自分は自分、脳は脳」と考えることです。どういうことかと言うと例えば、「よーし今から緊張するぞー」と言って緊張する人はいません。緊張する時というのは、自分は緊張したくないと思っているのに脳が勝手に失敗したらどうしようと緊張してしまいます。この様に自分の思考と脳の思考は全く別物なのです。言い換えれば自分は不安じゃないのに脳が勝手に不安になっているのです。これが理解出来れば感情コントロールは出来ます。要はイラ...としたら、脳に怒りが生まれたぞ」と脳の反応を言葉にする。不思議ですがこれだけで、それ以上の感情は膨らまなくなります。このテクニックを心理学ではメタ認知といいます。メタ認知は感情の暴走を抑える最強スキルとも言われています。例えば「又の散歩中に又かワンワンと吠えた時、又と一緒に、なってワンワンと怒る人はいません。脳でも同じことで、自分じゃなくて脳が怒っているのだ」と思えば「困ったもんだ」と思う程度です。

また僧侶はいつも冷静でどしどしと構えていますから、これもまたメタ認知なのです。僧侶であっても人間なので焦ることもあれば不安になることもあるはず。でも先程述べた様に脳と自分とを常にコントロールしてメタ認知を行い冷静を保っているのです。因みに坐禅の坐の字は土の上に人が二人います。何故二人かと言うと、一人は自分。一人は脳。そして坐禅中は脳の動きをずっと監視する。退屈だなー、早く終わらないかなー等と脳が独り言を言っているのを黙って聞いている。その修行のお陰で自分は自分、脳は脳という感覚が体に染みついていく。

だから普段の生活で上手にメタ認知が出来る様になっているのです。禅の世界には“不動心”というのがあります。

ある有名な禅僧は脳の動きを常に見張り、ネガティブ感情に気付くことで脳の暴走を止める、これが不動心だと言っています。これは心理学で言うメタ認知と同じことです。

では実際に一般人である我々はメタ認知をどう行っていくかと言うと、自分は自分、脳は脳という様に自分と脳は別々のものと認識する様に心掛けること、練習することです。その上で脳に怒りが湧いてきたぞ、と言葉に出す。これを“け”です。

メタ認知は、不安や怒りのみならず落ち込み恥嫉妬焦り恐怖緊張等あらゆるネガティブ感情に効果があります。と同時に実践する程上手くなります。現代社会を生きていくために身に着けた方が絶対徳だと思います。 院長、拝