

# 心理学科

こころについてのエッセイ No.1

## 自分の気持ちとのつきあい方

みなさんは小学校から、国語を勉強する時間が沢山あったと思います。国語の勉強というのは、実は自分の気持ちとうまく付き合うためにとても大切なものです。どうしてかわかるでしょうか？

人は何か物事を考えるとき「ことば」にして考えます。例えば、悲しい気持ちのときは「悲しい」とか「辛い」ということばを頭の中に思い浮かべて、自分の気持ちを確認します。つまり、気持ちを示すことばをたくさん知れば知るほど、自分や相手の気持ちの状態をより正確にとらえることができます。



子どもの発達を見ていくと、言語が発達途中の子どもは、「言いたいことが相手に伝わらない」と、かんしゃくを起こすことがよくあります。ことばをまだ覚えていない乳幼児期には、泣き叫んだり、暴れたりするなどの行動によってしか、自らの気持ちを伝える手段がありません。また、ある程度ことばを話すようになってからも、自分の気持ちに持っていることばの量が追いつかないと、気持ちの整理がうまくできなったり、人に自分の気持ちをうまく伝えられなかったりして、すっきりしない、モヤモヤした気持ちが残ってしまいます。



自分の気持ちをうまくことばにすることができるようになると、自分の気持ちを理解することにつながり、自分の気持ちとうまく付き合えるきっかけとなるのです。そのため、国語の勉強をしたり、本をたくさん読んだりして、ことばをたくさん知るといことは、自分の気持ちとうまく付き合うための大事な武器になります。



最後に、自分の気持ちと上手に付き合うためのことばの使い方の2つのポイントについてお伝えします。

### 1. 自分のいまの気持ちをことばにしてみる

知ったことばで、自分の気持ちをことばにし、誰かに伝えたり、書いてみたりします。誰かに伝えたり、書いたりしようとする、自分の中だけで考えているよりも、気持ちによりフィットしたことばを探す作業につながり、気持ちを整理できます。



### 2. 「明るいことば」をたくさん自分のものにする



「明るいことば」は自分の気持ちを明るくし、周囲を明るくします。普段「明るいことば」を意識して話すことで、気持ちを前向きにすることができます。

ぜひ、参考にしてみてくださいね。

松岡靖子（発達心理学）