



# 心理学科

こころについてのエッセイ No.6

## 芸術療法とストレスコーピング

日常生活はストレスにあふれていますね。ストレスに押しつぶされそうになった時、どんな工夫をしていますか。そんな工夫をストレスコーピングと言います。ストレスに押しつぶされると気分は落ち込み、色々なことが億劫になったり、人と会いたくなくなったりします。一方でそのストレスと上手につきあうことで、ストレスだと思っていた事が実は成長の糧だったということは良くあります。上手に乗り越えられれば善玉ストレス、圧倒されていれば悪玉ストレスといわれることもあります。

ストレスコーピングには様々な手法があり、体を動かすことや、おしゃべり、旅行、それから芸術体験もあります。

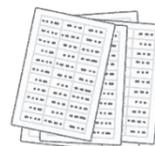


みなさんが日頃良く接しているエンターテインメントにはどんなものがありますか？TV,映画,小説,YouTube,音楽,演劇,絵画,写真,アニメ,漫画,ゲーム等、今は様々な手法を選べますね。芸術に触れあうことで自分の心のわだかまりと一歩距離を置いて新たなスタートを切ることができたり、あるいは、自分の状況によく似たもっと悲惨な状況のストーリーを体験することでアイデアをもらったりすることがあります。

皆さんも落ち込んだ時、がっかりした時、暗い曲を聴いて癒されることがあるかもしれません。音楽療法では、落ち込んでいる時に同じ気分の曲を聴くことで癒されるという「同質の原理」を用いて、「絶望」から「悲しみの受容」、そして「希望」へと繋がる曲を視聴させて気分の改善が起こったという研究があります。



しかし、人には好き嫌いがあり、この曲を聴けば絶対に立ち直れるという確証はありません。そこで、みなさんも元気な時に、あらかじめ「絶望」から「希望」へと導く自分専用の癒される曲リストを作って、みてもいいかもしれません。あるいは、お気に入りの漫画や映画を落ち込んだ時にお勧め、浮かれすぎていて落ち着きたい時などにお勧めの作品を仲間うちでシェアしてみると意外な出会いがあるかもしれませんね。



どんな時も寄り添ってくれる自分専用の芸術リストは元気な時の自分からの暖かい応援歌になりそうです。

川村学園女子大学の心理学科では、このようにさまざまな心の特性についても学べます。

養下成子(臨床心理学)

詳しいことが聞きたければ、大学の入試広報へお気軽にお問合せください。

川村学園女子大学 心理学科



検索してね!!

川村学園女子大学  
Kawamura Gakuen Woman's University

