

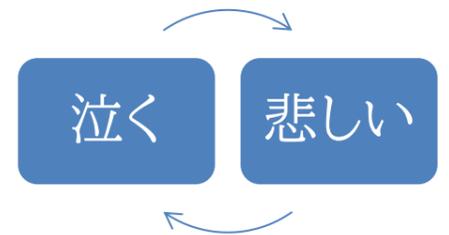
# 心理学科

## こころについてのエッセイ<8>

### こころと行動の関係

ひとは悲しいから泣くのではなく「泣くから悲しいのだ」とは、ウィリアム・ジェームズという19世紀の心理学者による主張です。

現在、行動と心はお互いに関係しあうと考えられています。みなさんも、気持ちが後ろ向きなときに、気分転換で好きな音楽を聞いたり、楽しいTV番組や動画をみたりすることはないでしょうか。これは心理学的にも理にかなった行動といえます。



#### 気持ちを切り替える方法・・・

気持ちを切り替える方法は、アクティブ系、リラックス系、没頭系の大きく3つに分けられます。具体的な方法の例は以下の通りですが、自分にあった方法をたくさん持っておけると良いですね。

アクティブ	リラックス	没頭
<input type="checkbox"/> からだを動かす	<input type="checkbox"/> ゆっくり眠る	<input type="checkbox"/> 好きなことに集中する
<input type="checkbox"/> 好きなものを食べる	<input type="checkbox"/> 深呼吸する	<input type="checkbox"/> 絵を描く
<input type="checkbox"/> やりたかったことに挑戦する	<input type="checkbox"/> お風呂に入る	<input type="checkbox"/> 自然を観察する

#### 極端な考えにとらわれてしまうとき・・・

イヤな出来事に対してイヤな気分になるのは自然なことです。しかし極端な考えにとらわれてしまうと気持ちがどんどん落ち込んで、もっと悪いことが起こるような気もしてきます。

下図のようにイヤな出来事が起こったとき、極端な考えにとらわれるとイヤな気分が増幅します。



極端な考えにはパターンがあります。以下のような例が挙げられます。

極端な考えの例	具体的に
先読み・深読みのし過ぎ	「将来こうなるに違いない」「相手はこう思っているに違いない」と決めつける。
こころのフィルター	良いこともたくさん起きているのに、悪いことばかりに注意が向いてしまう。
拡大解釈と過小評価	自分の失敗を大きく考え、良くできていることは小さく考える。
行き過ぎた一般化	たった1回起きただけで、その問題は何度もくり返すと結論づける。
白黒思考	白黒つけないと気がすまず、どこまでも完璧を求めてしまう。
べき思考	「〇〇すべき」「絶対に〇〇してはいけない」と考え、自分で自分をしばり付ける。

極端な考えにとらわれてしまったとき、まずは冷静になりましょう。落ち着ける場所に移動できると良いかもしれません。すぐ移動できないなら、深呼吸をしてみましょう。

出来事の中には、悪いことと同時に、良いこと(もしくは悪いとも言い切れないこと)が同時に起こる場合もあります。極端な考えから抜け出すには、出来事のうち、悪いこと・良いことの両方を整理することが大事です。

【参考】James, W. (1884). What is an Emotion? Mind, 9(34) 188-205.