

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2023 3月号



ストレスを増大させてしまう「意識上の問題」とその対処法

不安や抑うつ感を生じさせる意識上の問題は、おもに「思考」「感情」「人間関係調節（コミュニケーション）」にあると考えています。

「思考」の問題は、こうあるべきだというような固定化した思考です。この思考で生活すると、その人が考える思考と事実が一致しない結果を招き、ストレスの悪循環を起こします。

「感情」に関しては、その時に起きた感情（結果）の原因が他者にあるとしてしまうと、他者が変わらなければ自分も変えられないということになります。

コミュニケーションに関しては、問題となる2つのタイプがあります。一つは、「非主張的（自分の考えを率直に表現しない、あいまい、消極的な言い方等）」。二つ目は、「攻撃的（自分の気持ちをはっきり表現し主張はするが、相手を無視または軽視し、結果的に相手に自分を押しつけるような言動）」。どちらのタイプも、自分自身にダメージを与え続けます。

これら意識上の問題を改善し、心の病気にならないために、以下の対応が参考になるでしょう。

「思考」に関しては、柔軟な思考（その時々に応じた適切な思考）に切り替えることです。本来、この世の中にこうすべきという基準は一切ないのです。このトレーニングは、「認知行動療法」が主となります。

コミュニケーションに関しては、自分の考えを率直にアサーティブに表現することです。アサーティブとは、自分も相手も大切にしたい自己表現で、自分の気持ちや考えを率直に、場にふさわしい方法で表現し、相手と意見が一致しない時にも、さわやかに調整するタイプを指します。これには、アサーショントレーニングが適しています。

「感情」に関しては、弁証法的行動療法が最適だと考えますが、論理療法のアルバート・エリスのABC理論が参考になります。ABC理論とは、「思考は状況から生まれ、感情は思考から生まれる」というものです（A:Activatingevent—状況、B:Belief—信念・思考、C:consequence—感情・結果）。感情の原因は自分にある、不安や悲しみは、他者が問題ではなく、自分が起こしていることに気付くところから始まる治療法です。変えようのない他者を原因としていると、他者が変わらない限り、自身の感情調節は不可能になります。感情は自分が起こしていると気づくから、変えられるのです。

怒りを強烈に表現する他者が身近にいて、それに悩んでしまう人は少なからず存在します。笑って対応できれば最高ですが、難しいですね。イライラや怒りで対してくる人は、相手が落ち込んだり、その結果会社を辞めたりすると、達成感を感じて報酬系の神経伝達物質を出しています。そのような人の影響を受けないように、できるだけ堂々としていたり、受け流したりできるといいですね。

阪神カウンセリング・ラボ

<https://www.hanshin-cl.com/>

* 梅田相談室

〒530-0014

大阪市北区鶴野町4-11 朝日プラザ梅田9階910

Tel/Fax 06-6147-2533

E-mail hanshin-cl@star.ocn.ne.jp

* 明石相談室

〒673-0891

明石市大明石町1-7-4 白菊グランドビル512

Tel 078-917-6880

