

奈良高専

カウンセラーだより
塚崎 悦子

ショックな体験や出来事の抱え方～心の回復に役立つもの～

忘れようとしても忘れられない思い出。

誰だってそのような思い出したくない心の「絵」を何枚か持っていて、それを抱えながらやりくりしている人が多いかと思います。でも、うっかり何かの拍子にその中の一枚が顔を出すことがある。そんなとき皆さんはどんな形で対処していますか？

ぱっと気分を変えるために何か好きなことをする。うまく忘れる為にながむしゃらに勉強や仕事に打ち込む。

当面はそれでうまくいくかもしれませんが。このような切り替え・心の整え方ができれば良いですが、例えば災害や事件・事故といった衝撃的な出来事、予期せぬ恐怖や悲しみを体験すると、心や身体に様々な変化（悲しみ・自責・怒りといった様々な感情が起こる、眠れない・・・など）が表れます。そういった心身の変化は受け入れがたい事実を心と身体が一生懸命受け止めようと努力している証で正常な反応ですし、辛いことに遭ったら悲しくなるし、嫌なことをされたら怒りの感情が湧いてくるのはとても自然なことです。怒りや悲しみを無理に身体に閉じ込めることが一番よくない対処と言われています。

「時間が薬」これは大きな知恵です。日本語の「時(とき)」という言葉は「溶ける」ということと語源を同じくするらしいですが、どんなにつらい思い出でも自然に時が解決するということもあるでしょう。しかし、ショックが大きな出来事を体験したときには少なくとも安易に忘れさせよう、気分を前向きにさせようと思わないほうがよいです。心の回復は「出来事の思い出し方」にかかっています。同じ出来事を繰り返し話題にした方がいいのです。同じ出来事を繰り返し話題にすることで強調したいポイントも移っていきますし、話し相手が変われば、あるいは時間を経るにつれて同じことでも微妙に感じが変わってきます。出来事を忘れるのではなくうまく思い出すことが大事なのです。

