

人は考えた通りに感じる

杉江 征（保健管理センター 学生相談室）

ある友人のエピソード

これは、ある友人から聞いた話なのですが、その友人が学生の頃、大学院を受験したときのエピソードです。仮に、その友人をA君として、A君と同じ研究室のA君の同級生をB君とします。二人とも同じ指導教員で大学院を受験しました。初日の筆記試験は何とか終わって、二日目の口述試験で、開始時間まで控室で待っていた時に、たまたま二人の指導教員がその部屋の前を通りかかって、一瞬ですが、二人ともその先生と目が合ったそうです。

その時の先生の表情を見て、A君は、「笑顔でいたから、自分は筆記試験の結果は大丈夫だったのだ」と思ったそうです。でもB君は「先生は憐みのような表情だった」と思ったそうです。同じ表情を一緒に見ている受け取り方は全く異なったものでした。筆記試験の結果を二人で話し合った時も、A君は自分がうまく書けたと思うところを雄弁に語る一方で、B君は自分がうまく書けなかったところを不安げな表情で話していたそうです。A君は、筆記試験がまあまあできたと思っていて、B君はうまく書けなくて落ちるかもしれないと思っていたそうです。ちなみに、後日談としては、二人とも無事に受かっていたそうです。二人の性格の違いというものもあると思うのですが、このエピソードは、どう思っているかや、どう考えているかによって、見たものの理解の仕方も異なってしまう例として、とても印象に残っています。

人は考えた通りに感じる

私たちは、何かを体験したときに、喜怒哀楽などの様々な感情が沸き起こってきます。でも、実際には、その体験が直接感情を引き起こしているのではなく、体験し、そこで何かを考えていて（その考えは、その場では、なかなか意識化されないものなのですが）、その考えたことに沿って感情が沸き起こってきます。まさに考えた通りに感じるのです。

気分が落ち込んでいるのでネガティブな考えが出てきてしまうのか、ネガティブな考えをしているから気分が落ち込んでしまうのかについては、なかなか難しいところもあるのですが、少なくとも落ち込んでいるときには、ネガティブなことを考えています。

そのネガティブな考えというのは、客観的にみると妥当な考えではないことがほとんどなのですが、落ち込んでいる本人には、その考えの誤りを訂正することはなかなか難しいところがあります。実際には肯定的なこともいっぱいあるのに、一部の否定的な事柄ばかりに注意がいつてしまったり、何でも自分が悪いと思えてしまったりと非合理的な思考になっています。友達に相談してみて、別の見方や考え方ができるようになって、急に気が楽になったという経験などもあるのではないのでしょうか。考え方を換えれば落ち込んだ気持ちも変えることができるのです。先ほどのエピソードでもB君はA君の「笑顔だった」という話を聞いて「少し楽になった」と言っていたそうです。

絶望感にさいなまれていても

もうどうしようもないという状況に追い詰められていると、八方ふさがりで、明日がないように思えてしまいます。そういう状況では、視野も狭くなってしまい、ネガティブな思考しか浮かんでこなくて、解決策なんて無いように思えてしまいます。落ち込んだ気分でネガティブなことを考えて、そしてまた落ち込むという悪循環に陥ってしまいます。

でも、実際には、どんなに追い詰められて八方ふさがりと思える状況でも、必ず活路はあるのです。落ち込んでいるときには、一人でその悪循環から抜け出すことはなかなか難しいものです（ネガティブな考えしか出てこないで…）。そういうときには、一人で抱えすぎないで、誰か一番相談できそうな人に話してみることで、明日への一歩につながってきます。

でも、本当にひどく落ち込んでいるときには、「こう考えてみたら」とか言われても、そうは思えないものだと思います。また、本当に落ち込んでいるときには、友達に相談する気力もなかなか出てこないものです。そんな時には、ぜひ私たちにご連絡ください。一緒に明日への活路を切り開いていきたいと思っています。また、皆さんの近くに、悪循環に陥っている友達がいたら、声をかけてゆっくりと話を聴いてみてください。そして、とても大変そうでしたら、ぜひ私たちにも声をかけてください。あなたの友達と一緒に支えていきたいと思っています。



ひとりで悩まず 保健管理センターへ

保健管理センター受付 029(853)2410

学生相談室受付 029(853)2415