

あなたの色眼鏡は何色ですか？ ～気分の浮き沈みに対処したい方へ～



てらしま
寺島

ひとみ
瞳 (保健管理センター学生相談室 人間系 助教)

気分の浮き沈みとは

誰にでも気分の浮き沈みはあるものですが、自分でコントロールすることができないほど、その浮き沈みが激しく、不安定な状態になると、いろいろな弊害が生じてきます。

例えば、以下のようなことはありませんか？

友達と外食をしてとても楽しい気分が家に帰った。でも、家で一人になったら急に寂しい気持ちになってきた。そういえば今日は思い切って少し派手な服を着て行ったら「○○らしくない服でいいね！」と友達に言われた。よく考えたら全然似合っていないって暗にほめかけたのかもしれない。何だか急に悲しくなってきた。この間も同じようなこと言われたし、絶対似合っていないって意味だ。そのことで、夜中に泣きながら別の友達に電話した。「気のせいじゃない？」とあっさり言われた。見放されたようで余計に落ち込んだ。もう最悪だ。

この例のように、楽しかったはずの気分が些細なことでも急に落ちこんでしまうことがあります。自分なりに何とかしようと、人に頼ってみたり、気晴らしをしたりといろいろ工夫してみますが、その工夫がかえって自分を落ち込ませるようなことも起きてきます。

色眼鏡によって出来事の解釈が異なる

このような気分の浮き沈みにはさまざまな要因が関連しており、原因を一つに特定することはできません。ただ、自分の考え方や行動のパターンが気分の浮き沈みをより悪化させている可能性は考えられます。

例えば、色のついた眼鏡をかけていることを想像してみてください。人は身の周りに起きている事を、自分なりの色眼鏡を通して見えています。

同じ風景を見るにしても、人それぞれかけている眼鏡が違うので、人によっては青に見えるものが、



別の人にはオレンジに見えるのです。この色眼鏡にあたるのが、自分の考え方や行動のパターンです。

先程の例では

「あなたらしくない服装でいいね！」と誉められているとも捉えられる内容について、「絶対似合っていないって意味だ」と解釈しています。こう感じられたのは「どうせ私なんかおしゃれじゃないから」という色眼鏡を普段からかけているからかもしれません。

また、「気のせいじゃない？」という友達の言葉を見放されたと受け取っています。この場合は「結局みんな私から離れていく」という色眼鏡をかけていることが多いようです。

このように普段から自分がかけている色眼鏡（考え方のパターン）が、実際の出来事への解釈に影響し、その解釈が気分作用します。

さらには、気分を改善しようとする対処行動が事態をより悪化させることも起きてきます。例えば、夜中に泣きながら電話をかけることは、相手に親身になって聞いてもらえる可能性が低く、場合によってはより自分を傷つけてしまうこともあり得ます。

あなたの色眼鏡は何色ですか？

自分がどんな色眼鏡をかけて物事を見ているか意識してみると、気分の浮き沈みに対処できることがあります。色眼鏡が何色なのか知りたい方は、「本当にその出来事はそう解釈できるのか？他の解釈はないだろうか？」と自分に質問してみてください。あなたの眼鏡の色が少し変わることによって世界の見え方が変わるかもしれません。

STEPPSグループワーク

学生相談室では、自分の色眼鏡が何色なのかといったことなどについて、みんなで考えるグループワークを実施しています。少人数でいろいろ学びながら、気分の浮き沈みに対処するスキルを身につけていきます。水曜午後全12回（14:00～16:00）で、1月8日（水）から開始します。ご興味がある方はQRコードからお問い合わせください。



STEPPS係専用フォーム



ひとりで悩まず ほけかん 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