



数年ぶりの、ほとんど規制がないゴールデンウィークを迎えていますね。連休とはいかない方も多いかもしれませんが、特別なご予定はありますか？皆さんが思い思いの素敵な休日をすごせていますように！

それと同時に「5月病になりそう…」と心配な方もいるかもしれませんが、そもそも5月病は、新しい環境に一生懸命適応しようとする過程で生じる、あらゆるストレス・疲労が大きな原因と言われています。入学、進級、そして入職直後の方や異動直後の方は特に緊張状態が高いままになりやすいでしょうから、積極的にご自愛時間をとっていくのがおすすめです。ストレスコーピング、お忘れなく…🌸

コラム「心理学豆知識」

No. 5～認知的不協和理論～

今回は、フェスティンガーという心理学者が提唱した“認知的不協和理論”についてご紹介します。

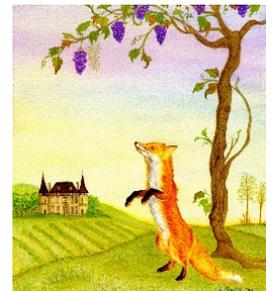
いきなりですが、『すっぱい葡萄』の話をご存じでしょうか。キツネが木に生っている葡萄を採ろうとしたところ、上のほうにある葡萄には手が届かず、諦めるときに「どうせあの葡萄はすっぱいに決まっているさ！」なんて捨て台詞をいう童話なのですが、これが“認知的不協和”の例になります。

私たちは、相反する認知を一度に持ったとき、もやもやとした葛藤状態に陥ります。

先の童話を例とすれば、「葡萄が食べたい」と「葡萄が採れない」ですね。このとき、「食べたいけど採れない」という認知的不協和を「採れなかった葡萄はすっぱいに決まっているんだ！別に欲しくなんてなかった！」と思うことで解消しています。

「タバコが吸いたい」と、「タバコは肺がんのリスクをあげる」も認知的不協和になります。

「タバコを吸う人全員が肺がんになるわけじゃないから」と思って気にしないようにする、な—んてことは、ないですか？



心理科の本棚

『メンタル強め美女白川さん』獅子 KADOKAWA



今月は、漫画から『メンタル強め美女白川さん』をご紹介します。

一言でいうと、「私は私でOK！」そんなメッセージ性が強い漫画だと思います。心無い陰口を言われたとき、「そんなことを言う人の感性って信用するに足らないですか？」と言って背筋を伸ばす主人公がとても素敵だと思いました。メンタルが強い＝傷つかない、ではありませんものね。へこんだ時に自分のことを励ます術（すべ）を持ち、時にそれを自分のためだけでなく、誰かのために使える主人公の姿がまたかっこよいのです…。

本来、人からの評価だけで「自分の価値はこの程度…」なんてふうを感じる必要は無いのでしょうか。自分はどうありたいか、という軸のありかを考えさせられます。

あなたも私も、頑張ってる！というポジティブなメッセージのシャワーが浴びられる漫画です。（大友）

心理科便りでは、コラムで取り上げてほしいテーマを募集しています。これについて知りたい!と思っていることがあれば、ぜひお知らせください。職員の皆さんのメンタルヘルス相談も随時受け付けています。

ご予約・お問い合わせはこちらへお寄せください。➡ mail: fujiken-sinri@fujisiro-hp.info 内線:3400



↑メールはこちら