

# 心理科便り vol.9



2023年9月



残暑厳しい年でしたが、みなさん体調は崩されていませんか？夏の疲れも出やすいこの時期、心理科では「無理しない」を合言葉に日々を過ごしています。…と、いうことで少し発行が遅れてしまいましたが、今月も心理科便りをお届けいたします。ひとやすみのお供に目を通していただくと嬉しいです。

## コラム「心理学豆知識」

### No.9～感情を言語化すること～



感情を言葉に変換するということは、意外と難しいものです。

例えば、誰かに「つらいです」と言われたとして、「つらい」ってなんでしょう？

からだのどこかが「痛くてつらい」とか、誰にも理解されていないと感じて「さみしくてつらい」とか、ある人に心無いことを言われて「自分の大切な思いを踏みにじられたようでつらい」とか、本当は甘えたいのに「甘えてはいけないと思って、誰にも頼れなくてつらい」とか…「つらい」にも色々な種類がありますよね。

子どもの発達過程でも、イヤイヤ期に「自分は今頭の中がこんがらがって何もかもにイライラしていまーす!」と言って泣く子はまずいません。段々と、それは面白いということかな、それは悲しいということかな、それは腹が立って怒っているということかな、と教えてもらいながら、感情にも名前があることを知っていきます。こうして、よくわからない感情の渦の中から抜け出し、相手に自分の気持ちを伝えること、理解してもらい、必要なときには助けてもらうことに繋がっていきます。

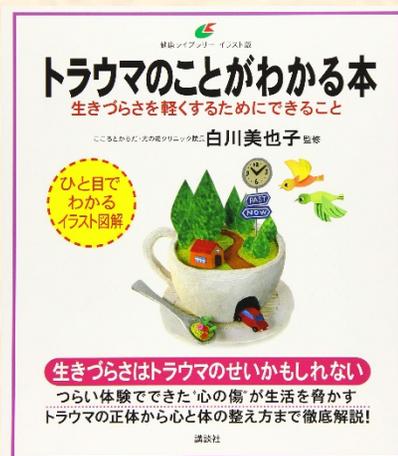
カウンセリングでも、まず自分の感情に名前を付けていく作業を一緒にしていく場合があります。そもそも「つらい」とすら自覚していないまま、最近眠れないとか、生きる気力が湧かないという主訴で来院し、話をしていくうちに「自分はもしかしてこれがイヤだったのかもしれない」とやっと気付くこともあるくらいです。

今の自分の感情を言葉にするとしたら、どんな表現がしっくりくるのか、そして、その感情についてこれからどうしたいのか、こういったことを考えていく作業も、心理士がお手伝いできることのひとつだったりします。

## 心理科の本棚

『トラウマのことがわかる本 生きづらさを軽くするためにできること』

白川美也子（監修） 講談社



今月は、トラウマに関する一冊をご紹介します。

昨今、メディアなどでも「トラウマ」とか「PTSD」とかいった言葉を目にする機会も増えてきたように思います。

この本では、トラウマに関する基本的な知識が豊富なイラストとともに非常にわかりやすくまとめられていて、文字ばかりの専門書が苦手な方でも読みやすい内容になっています。精神科医療でももちろん役に立ちますし、自分のためにも知っておいて損はない知識のひとつです。

監修の白川先生は、東日本大震災の時に実際に岩手県に支援にはいられたり、トラウマ治療に尽力されている医師のおひとりです。他の著書もまた

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](mailto:fujiken-sinri@fujisiro-hp.info) 内線:3400



↑メールはこちら