

# 祐天寺の



# から

東京・祐天寺駅にある「Self健康相談室」の  
カウンセラーが、日々のご相談を受けて感  
じたことをつぶやきます。

## Vol.2

40代女性カウンセラーより

## カタルシス効果って何？

無意識にイライラした感情に陥っている時に、「人に話す  
＝言語化する」ことで心が軽くなることを、心理学では  
「カタルシス効果」といいます。

大幅な自粛生活ともう少しでさよならできるところまできて  
いますが、まだしばらくは「自粛」という言葉にため息が出  
る毎日が続くかもしれません。

そんな中で、「悩み」とまではいかななくても言葉に出来ない  
「もやもや」した自分の気持ちにふたをしないでください。

自分の気持ちや考えていることを人に話すことって、何でもないので  
とっても大切なことなんです。電話で話すのもよし、オンライン飲み会もよし、  
この「<sup>カタル</sup>語るシス効果」を利用して、心の「もやもや」を取り除いてください。



## ありがたいのこころ

マスクを家に忘れてしまって焦る夢を見ました。私の  
ストレスもかなりキテますね。

この前、ゴミの収集をしてくれている方に「ご苦労様  
です。ありがとう！」と声を掛けたら、とても爽やかな  
笑顔でお辞儀してくれました。

医師から教えてもらったことですが、感謝する気持ち  
と不安な気持ちは一緒に感じないそうです。ということ  
は、何かに感謝している時間は、不安な気持ちを避  
けていられるのかなと思ったりします。

医療従事者だけでなく、日々の生活を支えてしてくれて  
いる人達に「ありがとう」と声を掛けることが、今の私  
のストレス対策です。

感謝のこころ...

