

なんだかいつもと違う自分…

その怒りやイライラの正体は…？

今、新型コロナウイルスに関する情報が毎日テレビやネットから入ってきますが、最近はその情報の中に、個人を中傷するものや特定の何かを非難する内容のものが増えています。「自粛警察」ということばも登場していますね）情報の発信者は何らかの怒りを持っている様子が見られます。

心理学では怒りは「第2の感情」と言われていて、必ずその前に先行する「第1の感情」があります。それが本当の気持ちです。

みなさんはどうですか？ 些細なことで怒ったり泣いたり、イライラしたり、集中できなくなったり、いつもの自分の状態とは違うな、と感じている人はいませんか？



コロナが怖い(恐怖)
これからどうなるか…(不安)

実は、それは当たり前のことなのです。なぜなら、私達の脳は大きな変化を嫌うから。だから、不安や恐怖はあってもいい、と今の自分の状態にOKを出してあげましょう。一度自分の状態を受け容れると気持ちが切り替わり、次のこと(未来)を考えることができます。

あなたが望む未来に向かって作戦を練っていきましょう！

【実際に未来を思い描いてみましょう！】

自分がどんなことをして、どうなっていたいのか、具体的に書いてみましょう。書いたものを見てワクワクしてきたら、それが本当のあなたの願いです。

何をしますか？

自分もかかって
しまうのかなあ。
こわいな…。

今

これからどう
なるんだろう…。

いつもの生活



今の生活があることで、みなさんには手洗いや換気、3つの「密」を避けるなど、健康に過ごすための習慣が身についています。もちろん、辛い時には家の人や先生など大人の力を借りてください。今の状況をみんなと乗り越えていきましょう！