

新

心が元気になる本

自分にイライラ、
どうしよう？
自分の気持ちや性格の悩み

監修 / 伊藤美奈子

あかね堂

小さなことで クヨクヨしてしまう

アユムは落ちこんでいた。

1時間目の授業で当てられたとき、答えをまちがえたのだ。

次の授業は、アユムの得意な算数だった。

先生 「この問題、わかるかな？」

先生が出した問題を、アユムはすぐに解けたが、手を挙げなかった。



一休み時間—

ユナ 「アユムの得意な算数なのに元気なかったね」

ユナの言葉に、アユムはつぶやくように返した。

アユム 「1時間目でまちがえたから、自信がなくなつて……」

ユナ 「1時間目？ そうだっけ？」

(えっ、ユナ、覚えてないの？ もしかして、ぼくがクヨクヨしてるだけ？)



考えよう！

ユナは気にしていないのに、クヨクヨしていたアユム。どうすればよかった？

1

だれかに話して
すっきりする



アカリ

人に話してみると、落ちこむほどのことではなかったんだって気づくこともあるよね。

2

気にしないように
心がける

すんだことをクヨクヨしてもしかたないから、気にしないっていうのもひとつの方法なんじゃないかな？



ユナ

3

気分が変わることをする



リョウ

そればかり考えているとよけいに落ちこむから、別のことをしたり、考えたりしたほうがいいんじゃない？

アユムさんのとった行動は？

2

気にしないように心がける

(いや、きっと気のせいだ……！)

気にしないように無理やり考えることにしたが、それでもアユムは半信半疑だった。

(でも、ユナ以外の人はどう思っているかな、覚えてないのかな……)

そこへミオがやってきたので、アユムはおそるおそるたずねてみた。

ミオ 「え？ 1時間目のまちがい？ アユムも当てられてたっけ？」

ユナ 「ほらアユム、ミオもそう言ってるよ。あのねミオ、アユムが意外と気にしていたみたい」

ミオ 「そうだったんだ。1時間目って、当てられた人がたくさんいたし、みんな怒られているよ」

ミオに言われて、アユムもようやく納得した。(そっか。そんなに気にするようなことじゃなかったんだ……！)



ささいなことと比べて、
気にしないこと

そんなに重大なことではないとわかっていても、いつまでも気にして落ちこんでしまうことはありませんか？ そんなときは思い切って、「もう、気にしないぞ！」と決めてしまうのもひとつの方法です。

それは言っても、やっぱり気になるかもしれないね。そういうときは、気にしていることからはなれるようにしましょう。ほかのことを考えたり、別のことにとり組んだりしているうちに、いつの間にか気にしなくなっていますよ。

君ならどうする？

どんなときに、いつまでもクヨクヨしてしまう？

もし、アユムさんの立場だったら、どうしたかな？

友だちがクヨクヨしていたら、なんて声をかける？

どうしても気になってしまったら……



アユム

さっきは納得できたから、気にしないようにしたんだけど、やっぱり気になってきちゃった……。どうしたらいいかな？

1 だれかに話してすっきりする

家族や先生、友だちなど、信用できる人に話してみましょう。自分の心の中のためたまにしておく、いつまでも気になってしまうことがあります。人に話す、心の外へ出すことができますから気持ちが楽になりますよ。また、相手に「そんなこと気にしないでいいよ」などと言われることで、自分が気にしすぎだったんだと気づくときもあります。



3 気分が変わることをする

忘れようと思えば思うほど忘れられなくなる場合もありますから、気にしていることはまったく関係のないことをして、気をそらしてみるのがいいでしょう。走りまわって遊ぶ、スポーツをするなど、汗をかいて体を動かすことに夢中になっているうちに、気にならなくなることもあります。好きな本やマンガを読んだり、好きな音楽を聴いたりするのもいいですね。



まとめ

気にしてしまうことがあるときは、人に話したり、関係ないことをしたりして、気をそらしてみよう。

イライラ、クヨクヨ……

気持ち(心)ってなんだろう？

気持ちはどこからやってくるのか知っていますか。実は、気持ちは脳に伝わった情報から生まれているのです。

気持ちは脳から生まれる

「楽しい」「悲しい」などの気持ちは、どこからどんなふうにして生まれているのでしょうか。

人には、視覚(目)、聴覚(耳)、嗅覚(鼻)、味覚(舌)、触覚(皮膚)の5つの感覚がそなわっていて、これらが外からの刺激を脳に伝えて

います。脳は、五感から得た外の情報や、体の状態をもとにして、体の各部分に信号を送ります。その結果、気持ちや考えが生まれ、それが表情や行動となって表れていくのです。つまり、気持ちは脳から生まれているのです。

味覚

あまさと、すっぱさ、酸っぱさ、苦さなどの味を感じる感覚。

視覚

光の刺激を受けて生まれる感覚。明るさや物の色、形などをとらえる。

嗅覚

空気中の香気物の刺激を受けて生まれる、香を感じる感覚。

香くておいしそう

あまくて少しすっぱい

かめばシャクシャク、いい歯

つるつる、すべすべする

あまずっぱくていい歯

触覚

物にさわったときに生まれる感覚。



聴覚

鼻のおくでにおいのとききかかして、においを感じる感覚。

気持ちを科学する「心理学」

「心理学」は、心についての科学的に研究する学問です。そう聞くと、少し難しそうな気がしますが、でも、みなさんにとって心は、毎日いっしょの身近な存在です。家族になにかが言われてイライラしたり、発表の前に緊張してドキドキしたり……、

心の動きは実にさまざまで、ときには自分でどうしたらいいかわからなくなることもありますよね。心理学について少しでも知っていると、家族や友だちとの関係をさらによくなるヒントがもらえることがありますよ。

● 知らない自分を見つけよう！ ●

自分のこと、くわしく知っていますか？ 知らずに心のおくへおしこめている気持ちや、自分でも気づいていなかったよいところが見つかるかもしれません。

知らない自分を発見できれば 自分のよいところに気づけるかも

自分はこういう人だと思っても、自分
でもまだ気づいていない部分があります。また、
周りが思うあなたは、自分が思う自分とはちがっている
かもしれません。ここでは、
自分がどんな人が紙に書き出すことで自分の
弱みや願いに気づいたり、自分の印象を友だち
に聞いてみることで、他人から見た自分の
よいところを知ったりするなど、新しい自分を
発見する二つの方法を紹介します。自分のこ
とをより理解するために、ためてみましょう。

STEP
1

自分について20項目書き出してみよう

やり方

「わたしは～」という文を20個、紙に書き出していきます。「わたしは11歳です。」のような当たり前の内容でいいので、バツと思いついたものを書いていきましょう。制限時間5分以内に書くようにします。

文章の例

- ①わたしは8月生まれです。
- ②わたしは小学生です。
- ③わたしはあまいものを食べるのが好き。
- ④わたしはスポーツをするのが好き。
- ・
- ・
- ⑤わたしは将来イラストレーターになりたい。
- ⑥わたしはいつか外国に住みたい。
- ⑦わたしはもっと英語を話せるようになりたい。



数が進むほど、
だんだん内容が
変わってきているね。



後半になるにつれて、なりたいものや願望が現れてきたみたいだね。心のおくにあった気持ちなのかな？

●20項目書き出そう

自分について20個書いてみましょう。それを見つめなおすと、気づかなかった自分の心のおくが見えてくるかもしれません。この方法を、心理学で「20書法」と言います。

①

⑪

②

⑫

③

⑬

④

⑭

⑤

⑮

⑥

⑯

⑦

⑰

⑧

⑱

⑨

⑲

⑩

⑳

※本に書きこみはせず、コピーして使おう！

なんでも がんばりすぎてしまう

「アカリちゃんって走るの速いね！」
「アカリ、また100点とったの？すごい！」

アカリはいつだって、そんなふうに思われたい。勉強やスポーツだけじゃない。お母さんのお手伝いだって、自分の部屋の掃除だって、服装だって、髪型だって、なんでもいつでも完璧にしたい！

それなのに……。

昨日、おそくまで勉強しすぎて、思わず二度寝しちゃった。朝食の準備も手伝えなかったし、時間がなくて髪型もイマイチ。あーあ、こんな自分いや！ 完璧でいてられないなんて、もう消えちゃいたい。



考えよう！

完璧にやらないと気がすまず、しょっちゅう悩んでいるアカリ。どうしたらいいのかな。

① がんばった部分をほめる



ユナ

十分がんばっているんじゃないかな。いつも女にもいっても完璧を目指しているほうがすごすぎると思う。

そうだよ。それにどういつか目標を完璧にやって貰うのだから、人によってちがうよ。



ミオ

② 寝る間もおしんで努力する



リョウ

なににおいても完璧を目指すなら、寝るひまなんてなくなるんじゃない？ オレだったらいいんだけど。

そこまでは完璧を目指さなくてもあるかな？ ぼくは、できることをがんばれたらいいかなって思うよ。



ハルト

アカリさんのとった行動は？

① がんばった部分をほめる

いつもよりおそくまで勉強したのに、今日のテストでは85点しかとれなかった。

この世の終わりみたいな顔をして、落ちこむアカリ。でも、先生の話によると、85点はクラスで最高点だった。

また、時間がなくてイマイチだと思っていた髪型を、おしゃれな子にほめられた。

今まで、完璧にできない自分をどうしてもゆるめなかったアカリ。

（そっか。できなかったところばかり見て落ちこむんじゃなくて、これはがんばったところをほめてあげてもいいのかも……）

そう思うと、少し肩の荷が下りた気がした。

無理な目標は バンクしてしまうかも

高い目標ををかけてずっとがんばり続けていると、無理のしすぎで、そのうちつぶれてしまうかもしれません。今の自分にできることを知ったうえで、目標を見なおしましょう。できないことがあってもむやみに自分を責めないで「どうしてできなかったんだろう？ 目標に無理があったかな？」と考えてみてください。また、がんばったところについては、自分で自分をほめてあげましょう。

バンクしないコツ

結果だけを
見ない

できない
自分もゆるす

がんばった
ところを
ほめる

目標を
見なおす



まとめ

今の自分をよく知って、無理のない目標を立てよう。それが、いろいろなことがうまくできるようになる近道だよ。

いやな気持ちの図鑑

心の中にいやな気持ちがざっとあると、とても苦しいですよ。
 ここではいやな気持ちを追い出す方法を紹介します。参考にしてくださいね。

【あせり】



意味

「早くしないと!」と思っているのに思い通りにいかなくてイライラしたり、とつぜんのできごとに驚いてあわてたりする気持ち。

対処法

あせればあせるほどパニック状態になって、うまくいかなくなってしまう。まずは深呼吸をして、いったん落ち着いてから次の行動をどうするか考えよう。

【いばる】



意味

前に対して、えらそうな態度をとること。たいして自信がないために、ほかの人より下に見られたくないという思いが強くて、こういう態度をとっていることもある。

対処法

みんなであいまいしみたいときに、やたらと偉がる人がいたら敬遠気をつけて、その場で自分が一番になることより、みんなが楽しめる場を作ること考えよう。

【いじわる】



意味

人を陥らせたり、感じ悪い態度で接したりすること。いやなことを言ったり、いやがことをわざとしたり、ときには強に入らない人を仲間外れにすることも。

対処法

いじわるばかりしていると、そのうち友だちがいなくなってしまう。だれかにいじわるをしたくなったら、同じことを自分がされたらどう思うか、よく考えてふみとどまろう。

【うたがう】



意味

相手の言うことなどに対し、そのまま受けとめず、あやしいと思うこと。うたがわれたほうは、自分がうそをついていると思われたら感じ、いやな気持ちになることもある。

対処法

なんでもかんでも適用するのは危険なので、ときにはうたがうことも大事。でも、家族や友だちのような身近な人の言うことをうたがうと、人間関係が悪くなるので注意が必要。

【悲しい】



意味

心がいたくて泣きたくてくるような気持ちのこと。大切な人や人を失ったり、さびしさを感じたりしたときに生まれる、自分ではおさえることのできない感情。

対処法

悲しくてどうしようもないときは、声をあげて泣いてもいい。自分が悲しんでいるんだという気持ちを認めて、少しずつ元気になっていこう。だれかに聞いてもらおうとすずきりすることも。

【きょうふ】



意味

身の危険を感じておそれたり、こわいと思ったりする気持ち。自分の身を守るために生まれた、本能的に危険を察知する感情のこと。

対処法

こわいと思う気持ちは自分を守ることもつながるから、無理におさえつけないでも、チャンスをつかむためには、ときには思い切ってきょうふを振りこえることも大切。勇気を出して新しいことに挑戦してみよう。

【くやしい】



意味

自分の思うようにいかなかったり、ほしいものが手に入らなかったりして残念に思うこと。また、腹立たしく感じることも。

対処法

自分の思い通りにならなくて、なにかをあきらめたいといけなるときはつらいけど、それはこれから先もよくあること。まずは深呼吸をして落ち着いてから、どうしたら思い通りにいったのか、反省すべき点を考えてみよう。

【虚栄心】



意味

自分を他人以上に大きく見せようとして、みえをはてしませる感情。自尊心が強いけれど、実際の自分との差が出てしまうため、うそをついてしまうことがある。

対処法

自分を高く評価し、他人を見るようになる人と人間関係がうまくいなくなる。みえをはずす、他人に対してもけんきょな気持ちをもてるようになれば、大切なことを言ったり、うそをついたりする苦しみから解放されるよ。