

# 自分の気持ちはコントロールできるもの？

## 情動知能 & 感情調整



自分の感情と上手く付き合えることで大学生活をさらに豊かにしましょう

### 感情とは

物事への感じやその時の気持ち、爽快な気分といった心の状態を表し、怒りや喜び、不安や悲しみ、驚きなどさまざまなものがあります。

1

### 感情の機能とは

感情は自分が多かれた状況を教えてくれる心の中に備え付けられたアラームの機能を持っています。**感情がネガティブで強いと考えるほど過剰反応したり、対処方法は固定したりしがちになってしまう。**感情と上手く関わっていくことが大切になってきます。

2

### 情動知能への着目

今、大きな関心が寄せられている概念の1つに情動知能があります。幸福度や健康、学業成績なども高くなることが研究から明らかにされ、**情動知能は成人になってからもトレーニングを通じて高められることが示されています。**裏ページのネガティブな感情との付き合い方を学んで情動知能を高めてみませんか？

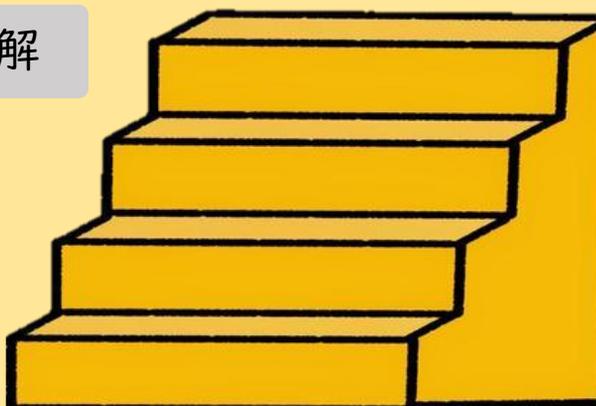
3

望ましい結果に向けて、情動を調整

複雑な情動を理解

思考の助けとなるような情動を生み出す

自他の情動を同定し、正確に表現



# ネガティブな感情とうまく付き合う方法

誰でもネガティブな感情にはとられすぎずに過ごしたいもの。適切な対処法を身につけ、過剰にとられずに、それぞれの感情をうまく活かしましょう!

## 1 怒り

- ・怒りを感じた時、怒り指数を0~100で数値化して客観視する
- ・いったんその場を離れてクールダウン
- ・安全に吐き出せる対象(クッションなどに)怒りのエネルギーをぶつける

「イライラ」を鎮める

## 2 寂しさ

- ・人との交流を増やす
- ・寂しい時の対処法と役立つものとの悪循環を生むものの意識する
- ・自分の支えて大切なものを認識
- ・安心・安全な人との関係を増やす

## 3 不安

- ・不安を3つの視点で言葉に書き出す
  - ①どれくらい強いのか
  - ②考えはどんなものか
  - ③何に対しての不安か
- ・簡単な対処法をできるだけ書き出す

## 4 罪悪感

- ・罪悪感指数を自分の主観によって0~100点で点数をつける
- ・問題が起こった時、「全部自分が悪いわけではない」という姿勢で見直す

## 5 恐怖

- ・恐怖指数を自分の主観によって0~100点で点数をつける
- ・自分の心が自分を守ろうとしている現状を確認
- ・怖い対象との適度な距離を模索し、必要な距離をとる

## 6 抑うつ

落ち込みすぎない

- ・しっかり睡眠をとる
- ・自己批判的な考えがないかを確認して、エネルギーを消耗させないようにする
- ・心身の回復を感じてきたら、リラックスしたり穏やかで楽しいことをやってみる

## 7 悲しみ

- ・悲しみに寄り添ってくれる人に頼る、または、そういう人を思い浮かべる
- ・誰もが体験する感情だと捉えるようにする
- ・自分の支えとなるものを確認し、悲しみから適度に離れる

サポーターの存在

参考文献: 玉井仁(2023)『7つの感情 知るだけでラクになる』(モラロジー 道徳教育財団)  
有光興記監修(2022)『感情制御ハンドブックー基礎から応用そして実践へー』(北大路書房)

