

カウンセリング室だより



過去と他者は変えられない

11月に入り、朝晩肌寒さが感じられるようになりました。

季節の変わり目は、体調管理が難しくなりがちです。皆さんはいかがですか。

秋は、私たちの意識が内側に向かいがちで、内省的になりがちな季節です。

今回は、私たちの心の中にある「とらえ方」について考えてみます。

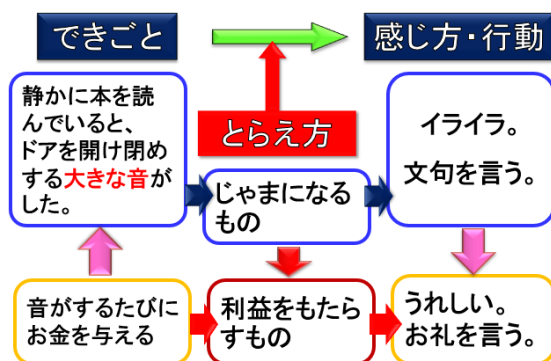
とらえ方が変わると、感じ方や行動が変わる

アメリカで次のような心理学実験が行われました。

実験の参加者は、個室で静かに本を読んでいるように指示されました。参加者が本を読んでいると、その個室のドアを開け閉めする大きな音が何度も聞こえてきました。参加者は、音がするたびに読書が中断される気がして、「またか！」とイライラした気持ちになり、文句を言うようになりました。

次に、参加者は、「あなたが本を読んでいるときに、ドアを開け閉めする音が聞こえたら、おわびとしてお金をさしあげます」と言われました。参加者は、その個室のドアを開け閉めする大きな音がするたびに、お金をもらえるようになりました。すると、参加者は大きな音がするたびに、「thank you」とお礼を言い、「もっとやってくれないかな」とドアの音を心待ちするようになりました。

ドアの大きな音がすること自体は変わっていません。しかし、参加者のドアの音に対するとらえ方は、右図のように、「読書のじゃまになるもの」から「自分に利益をもたらすもの」に変わりました。それによって、参加者の反応は「イライラ」「文句を言う」という否定的な感情・行動から、「うれしい」「お礼を言う」という肯定的な感情・行動に変わったのです。



この実験結果から導き出された結論は、「できごとに対する感じ方や行動は、そのできごとに対するとらえ方によって変わってくる」ということです。

この心理学実験の説明を聞けば、「そりゃあたり前のことだろう」とあなたは思うかもしれません。しかし、私たちは、日々の生活において、自分自身のとらえ方が自分の感じ方や行動に大きな影響を与えていることに、意外と気づいていません。

過去と他者は変えられない

心理学では、「過去と他者は変えられない」という言葉がよく使われます。

私たちは、対人関係がうまくいかないとき、相手が自分の思惑通りに行動してくれるようになることを期待します。こちらが相手に対して要求して、それで相手が変わってくれたらそれにこしたことはありません。しかし、相手は相手で自分の思惑があり、こちらの望むとおりに変わってくれるとは限りません。

イソップ寓話に、「北風と太陽」のお話があります。太陽と北風のどちらが先に旅人の服を脱がせることができるかという競争をする、あのお話です。ちょっと思い出してみてください。

北風が服を吹き飛ばそうとびゅうびゅう吹き付けると、旅人はぎゅっと服をつかみます。一方、太陽がぼかぼかと旅人を照らすと、旅人は自ら服を脱ぎます。この寓話は私たちに何を伝えようとしているのでしょうか。



それは、相手を変えようとすればするほど、相手は抵抗を強めるということ、そして、相手が自ら変わるようにこちらのかかわり方を変えることが必要ということです。

かかわり方の背景には、その人のとらえ方があります。相手を変えようとしてもうまくいかないときは、こちらのとらえ方を見つめなおすことで、相手に対するかかわり方が変わります。

こうしたことは、私たちの過去の出来事についてもいえます。過去の出来事はそれが事実なら変えようがありません。しかし、「過去の事実」と思っていることは、その人自身が自分の中で創りあげたとらえ方であることが少なくありません。

過去の出来事からの影響や、他者との人間関係で行き詰まったときは、一度立ち止まって、自分のとらえ方を見つめなおしてみませんか。

2025 年 11 月の予定

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
26	27	28	29	30	31	1
2	3 祝日	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 祝日	24 祝日	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6



相談時間

午前 10 時～午後 1 時
午後 2 時～午後 5 時

※ 11/12 は都合により午前 10 時～午後 3 時とさせていただきます。

【カウンセリング室のご案内】

- ◆ 相談は、本館 2 階保健室のとなりのカウンセリング室で受けています。
- ◆ 学生相談員は、^{いまにしかずひと}今西一仁（公認心理師、学校心理士スーパーバイザー）です。
- ◆ 学生相談員の相談時間は、午前 10 時～午後 1 時と午後 2 時～午後 5 時となっています。

学生相談員に相談してみたい人は、直接来室するか、下記のメールまでご連絡ください。ただし、メールでの返信は、学生相談員の勤務日に限られます。

《メール》：soudansitu@kochireha.ac.jp ➡

