

海原純子

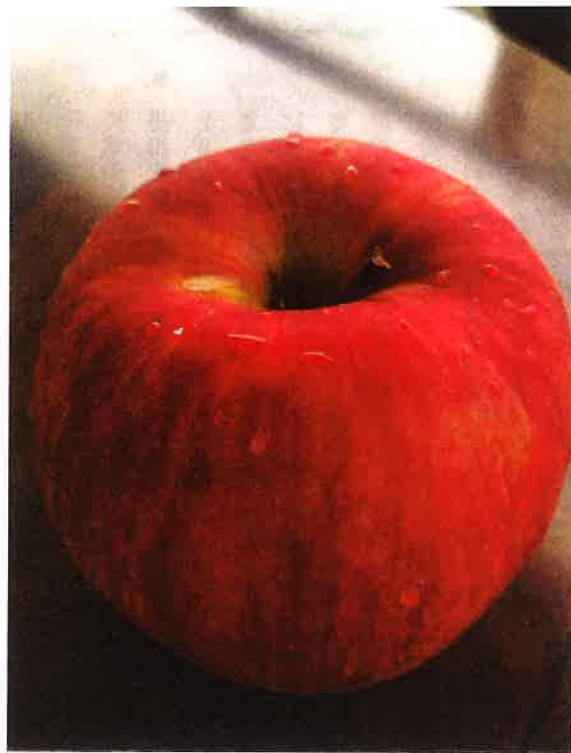
## スローの法則

新型コロナウイルス感染拡大が続く中、ポジティブ心理学の視点から、ネガティブとポジティブが心に占める割合を1対3にしておくことが必要、と前号でお話ししました。「そう言われても、どうやってポジティブ感情の比率を高くすればいいの?」と思っっている方のために、今回は、「スローの法則」をご紹介します。

楽しみには、瞬間的、快楽的なものと、心の充足感から生まれるものがあります。瞬間的なものは、たとえば、ショッピングやコンサートで感じたり、お金や称賛をうけるようなことで感じたりします。これは「ヘドニア」とよばれています。

一方、自分自身が充実した活動を行っている時におきる心の満足感と幸せな感情は「ユーダイモニア」とよばれます。この、じっくりと味わう充実感により生まれる楽しみは、心のポジティブ度を上昇させるといわれています。

それにアプローチするひとつの方法が「スローの法則」です。ゆっくりとものごとを味わう、というのが基本ルー



陸前高田のりんご

ル。「その瞬間をゆっくり味わう」のです。

五感のうち、あなたがとくに強く影響をうけるものは何でしょう。美しい景色や絵など視覚に訴えるものでしょうか、美しい旋律のような聴覚、あるいは香りなど嗅覚、触覚、味覚でしょうか。そこからあなたの「スローの法則」をつくり出します。

例えば、視覚に訴えるものが好きな方は、美しい夜明けや夕日、雲や木々などのなごめをゆっくりと味わってみる。聴覚に訴えるものが好きな方は、風の音、鳥のさえずり、雨音などを。触覚に訴えるものが好きな方は、シルクのスクarfの感触や、ねこをなでる時の手のひらの感触を。ゆっくりとその瞬間を味わうと、そこから心は変化していきます。

いつもいつもの必要はありません。一日のはじまり、仕事が終わった時、夜休む前の一日に数回、「スローの法則」の時間を作ると充実感が生まれ、心のポジティブ度アップにつながります。



うみはらじゅんこ・心療内科医。日本医科大学特任教授。ジャズ歌手としてライブを行っている。 <http://www.umiharajunko.com/>