

心のモヤモヤを
すっきり晴らす
生活術

海原純子さん、教えて！

心のモヤモヤの晴らし方

どんな底に突き落とされるような大きな問題があるわけではないけれど、日常の中で積み重なった不満や不安で心がどんより。そんなゆうゆう世代のために、心療内科医の海原純子さんに伺った。定んだ心をすっきりさせる方法とは？

取材・文/佐藤ゆかり イラスト/松葉舞子

日々の
モヤモヤ

モヤモヤの原因を突き止めたら あとは体を動かしてみよう

海原純子さん

うみはら・じゅんこ ●東京慈恵会医科大学卒業。医学博士。心療内科医。昭和女子大学特命教授、日本医科大学特任教授。ハーバード大学客員研究員を経て現職。シャンソンシンガーとしてライブ活動も。近著に『さびない女を作る 46歳からのキレイの医学』など。



悩みの本質がわかれば 解決策も見えてくる

家族との不協和音にイライラしたり、知人の言動に傷ついたり、将来への不安を抱えたり、自分自身の生き方に思い悩んだり。日々の中で積み重なる不満や不安、うっぶんで心がモヤモヤ。さらにコロナ禍の自由が制限される生活や、感染への恐怖でストレスはたまるばかり。どうしたらいいのか？ そんな声に、海原純子さんはこう言う。

「モヤモヤする」「不安だ」と嘆いているだけでは、問題は解決しません。むしろ負の感情は考えているうちに増幅し、強くなってしまいます。そうならないために、モヤモヤは心の棚おろしで解消しましょう。

「心の棚おろし」とは、心の底にたまったオりのような負の感情を解消するために、悩みの本質を突き詰め問題を解決する方法を探ること。

「まず『なぜ、モヤモヤするのか』と原因を掘り下げてください。すると、『私はこれが辛かったんだ』と悩みのもとが見えてくるはず。原因がわかったら、次は『自分はこうした

いか』を考えて。そして、それを実現するための方法を探る。そうやって一歩ずつ進んでいきましょう」

たとえばコロナ禍での生活。その暮らしたのが辛いのか。外出自粛で家族がずっと家にいるようになり、「自分の時間が欲しい。でもひとりになれない」という葛藤でモヤモヤしているのなら、「家の中に自分のスペースを設ける」「お気に入りのカフェでひとり時間を過ごす」など個の時間を確保する方法を考える。

「あとは、それを実行すればいいだけ。大丈夫！ 心と体はつながって

いて、グチグチしていると体の調子まで悪くなってしまいがちですが、『こうしよう』と少しでも行動すれば気分も軽くなって、自然と前へ進んでいけるようになるものです」

ただし、自分ではどうにもできないこともある。たとえば「知人にひどいことをされた」など昔の出来事を引きずってモヤモヤしている場合。それは今さら、自分ですることでもできない。

「どうにもできないことは、悩んでも仕方がないのでモヤモヤのものを手放しましょう。問題を客観視して

3ステップで解決！ モヤモヤが少なくなる 「アサーティブ」レッスン

人間関係のモヤモヤは、相手を尊重しながら自分の気持ちを伝える会話術で解消しよう！

義姉に義母の介護を急に頼まれたが、断りたい場合

練習しましょう



「アサーティブ」とは？

自分も相手もOKを目指す コミュニケーション術

人間関係で多いモヤモヤは言いたいことが言えず、自分を押し殺して相手に合わせることから始まることが多い。「そこでおすすめなのがアサーティブです。アサーティブとは相手に嫌な思いをさせずに自分の気持ちをきちんと伝え、相手も自分もOKを目指すコミュニケーション術。方法は『自分はどうしたいか』と自分の中で気持ちを確認し、それを相手に伝え、そしてお互いにOKと思えるやり方を交渉すること。意識して続けるうち、誰でもできるようになりますよ」

1 イエス 例

「私は実母の通院つき添いがあるので行けない」と自分自身で確認

「アサーティブ」とは「ノー」と言えませんが、まずは自分に対するイエスとして「私はどうしたいのか」と心の内で気持ちを確認。会話中は自分の気持ちを確認する余裕がなく、相手の話に思わず頷いてしまふという場合、「ちょっと待って。考えさせて」とワンクッションおきましょう。自分の気持ちを確かめる訓練を続けるうち、会話中でも素早く「私はこうしたい」と確認できるようになります。

2 ノー 例

「私は介護に行けません」と伝える

「ノー」を伝えるときのポイントは、自分を主語にすることです。「お義姉さんが介護すべき」「お義姉さんがもっと早く言ってくれば」などと相手を主語にすると、相手は非難されて責められている気持ちに。「私は実母のつき添いがあって行けません」と自分を主語にすると感情的にならず状況や気持ちを伝えやすくなるし、相手も嫌な気持ちにならずあなたの話を受け入れやすくなります。

3 イエス 例

「来週末なら介護に行けます」と伝える

人間関係は歩み寄りから。気持ちを伝えることは大事ですが、「私はできません」だけでは関係が悪くなってしまいます。介護が大きなお義姉さんと同じ。相手の話を全て否定するのではなく、「来週末なら介護に行けます」「〇曜日なら行けます」というように自分のできることを伝えて相手と交渉しましょう。お互いに許容できる落としどころを見つけるイエスが、よりよい人間関係につながります。



こんな「行動」を取り入れてみては

ヨガをする

アロマ
セラピー

休息をとる

料理
をする

深呼吸
する

歌う

快眠行動
をとる

「イライラしたら深呼吸、落ち込んだらヨガ」というように状況に合わせた気分転換法を見つけて、「自分なりの方法で気分を変えながら、問題を乗り越えていくのが生きるということではないでしょうか」

「これは自分ではどうにもできない」とわかれば、『どうにもできない』とはもういい」と悩みの種を吹っ切ることができるようになります。解決できることは解決して、できない問題は手放せば、モヤモヤが消えて心はすっきり晴れるはずですよ」

表現することを日常の中に組み入れて。そうすれば世界が広がります。また、何歳になっても自分が進歩していくのは嬉しいものですよ」

さらに不安やねたみ、怒りなど負の感情にとらわれにくくなるという。「心理学者のダニエル・カーネマンさんは『人間は今、考えていることが人生のすべてになる』と言いました。そのとおり！ 不安なことを考えていると人生のすべてが不安になるの。ねたみにとらわれると、ねたみの人生になってしまふ。そうならないためにも、生活の中に負の感情から離れる有意義な時間をつくる必要があります。すると不安だけではない人生になります。それどころか喜びの多い時間をもつことで生きていることが喜びに変わる。これが大事です」