

「心がかぜをひくとき」

－ “安心感” と自立－

1. 心とは？

- ・心を構成する3つの要素とは？
- ・認めがたい欲求や願望、負の感情（不安、怒り、悲しみ、つらさ等）は無意識の世界へ（抑圧）
- ・わかっちゃいるのに適切な行動がとれないのはなぜ？
- ・思考や行動が固まる（頑固、融通がきかない、わがままになる）時の心のメカニズム（フリーズ）とは？

2. 人間は不安な生き物！

- ・生理的早産説（ポルトマン）
- ・不安感が高まりやすい3つの場（⇒食、睡眠、排泄）、3つの発達段階（⇒乳幼児期、思春期、老年期）
- ・「三つ子の魂百まで」の本来の意味とは？
- ・よい人（役者タイプの人）の心理 ⇒過剰適応 ⇒燃え尽き症候群（バーンアウト）

3. 心の育ちにおいて一番大切なものとは？

- ・「安心感」のコップ
- ・「甘えた人が自立する」⇒甘え上手と甘え下手
- ・依存症に陥りやすい人の心理特性とは？（アルコール、ギャンブル、ショッピング、薬物依存 etc）
- ・安心感の量が不足しがちな人たちが多いのはなぜ？

4. 心のSOSとストレス

- ・ストレス反応の4段階とは？
①抑うつ・不安 ⇒ ②不機嫌・いらいら ⇒ ③無気力 ⇒ ④身体症状
- ・生きる3原則（食・眠・排泄）への影響！
①過食⇔拒食（摂食障害） ②過眠⇔不眠＜早朝覚醒＞ ③便秘⇔下痢＜夜尿、頻尿＞
- ・「あたる」と「叱る」の違いとは？
- ・いじめが発生しやすい条件とは？
- ・安心感とストレス耐性との関連（病気になりやすい人→なりにくい人）
- ・虐待が起きるメカニズムとは？

5. 心の健康を育むポイントとは？

【ポイント1】

- ◆ 甘えあえる人間関係づくり！（“安心感”を供給しあう関係づくり）
 - ・「人間が安心して甘えられる空間は評価や変化の圧力がない空間」⇒「子宮のような空間」
 - ・甘えさせることと甘やかすことの違いは？

【甘えが機能しなかった場合の2つの口癖と5つの反応！】

- ①「どうせ・・・」 ②「べつに・・・」
①すねる ②ひねくれる ③あたる ④かたまる ⑤ひっこむ

◆ 甘えのサインとキャッチング！

- ① 笑顔（微笑）－「赤ちゃんはなぜ微笑むのか？」
- ② スキンシップ（人肌）－「そばにいてくれるだけでいい・・・」
・抱きしめる ・おんぶする ・頬擦りする ・手をつなぐ ・肩をだく etc
- ③ 痛み（身体的）⇒「手当て」（温もり）
・さする ・熱をみる ・薬をぬる ・マッサージする ・包帯をまく（包帯は魔法の布） etc
- ④ 愚痴や弱音（負の感情の表出）⇒「聴き上手は育て上手！」
・きつかったのね ・疲れたのね ・頭にきたのね ・悲しかったのね ・痛かったのね
・つらかったのね ・くやしかったのね ・不安なのね ・気になるのね etc
☞「言葉にならない言葉は尻に！」
- ⑤ 評価をしない言葉かけ ⇒「自己受容」
・ありがとう ・いつてらっしゃい ・おかえりなさい ・気をつけてね
・おはよう ・おやすみ ・だいじょうぶ ・名前を呼ぶ etc

【ポイント2】

◆ 日常生活の場における安心空間の確保！

- ① 入浴 （⇒子宮一羊水）
羊水の温度は39度前後 ⇒「ぬるま湯につかると落ち着く＝温泉」
- ② 食事 （⇒団欒＝心の栄養素－“食”は甘えの象徴）
授乳はコミュニケーションの原点 ⇒「口惜しい＝指しゃぶり・つめかみ・喫煙など」
- ③ 睡眠 （⇒添い寝）
赤ちゃん→やわらかい布 ⇒「やわらかい、温かい布団に包まれると落ち着く」

【ポイント3】

◆ 夢中（遊ぶこと）のすすめ！

- ・遊ぶことによる感情の解放。（夢中⇒心のメンテナンス）

（例）

- * ドラマ視聴（冬のソナタ＝チェジュウになりきる奥様たち）
- * 水遊び（羊水） * 泥遊び（人肌） * 秘密基地づくり、かくれんぼ（子宮）
- ・読書 ・園芸 ・陶芸 ・散策 ・おしゃべり ・会食 ・旅行 ・運動 ・ドライブ
- ・温泉 ・絵画 ・映画 ・演奏 ・写真 ・音楽鑑賞 ・収集 ・ゲーム ・SNS
- ・料理 ・お菓子づくり ・ペット ・カラオケ ・模様替え ・おしゃれ・収集 etc

【ポイント4】

◆ 「つながり」の確保！

- ・地域にも安心感（甘えと夢中の機会）が必要！
- ・人生は暇なぐらいがちょうどよい（忙しいとは心をなくすこと⇒甘えが機能しない状況）
- ・「愛」の反対語は？⇒無関心！

6. おわりに

- ◆ 「人間は“安心感”が供給されると自己成長力、自己治癒力が沸いてくる！」⇒自己実現
- ・人生とは出会い！⇒「甘えられる人との出会いによって人生は大きく変わる」☞希望

プロフィール

— 吉村 春生 —

2024. 8. 20現在

(現職)

- ・ 西九州大学非常勤講師（「教育相談－カウンセリング」を担当）
- ・ 佐賀県医療センター好生館看護学院非常勤講師（「心理学」・「発達心理学」を担当）



(出身大学・大学院)

- ・ 佐賀大学教育学部小学校教員養成課程（教育心理選修）卒業
- ・ 西九州大学大学院修士課程健康福祉学研究科健康福祉学専攻（臨床心理コース）修了

(経歴)

- ・ 佐賀県公立小学校教諭
- ・ 佐賀県教育センタースーパーアドバイザー
- ・ 佐賀県スクールカウンセラー（小・中・高）
- ・ 佐賀大学非常勤講師（教育相談）
- ・ 佐賀大学学生カウンセラー
- ・ 唐津看護専門学校非常勤講師（臨床心理学・発達心理学）
- ・ 国立佐世保工業高等専門学校カウンセラー

(カウンセラー等に関する資格)

- ・ 臨床心理士（第 15687 号）
- ・ 公認心理師（第 46291 号）

(社会的活動⇒ 主な講演タイトル)

- ＊「心がかぜをひくとき－“安心感”と自立」
- ＊「心の育ちからみた子どもの理解」
- ＊「援助者のためのメンタルヘルズ講座」

講演会等回数【2022回】

- (血液型・星座等) ・ A型・おひつじ座
- (尊敬する人) ・ 父 (26年前に他界)、マザーテレサ
- (教員・カウンセラーを志した理由) ・ 子供たちの笑顔が見たくて
- (好きな言葉) ・ 「ありがとう」、「あなた色の花」、「人生に遅すぎることはない」
- (好みの曲) ・ 世界に一つだけの花、Dear Mama
- (宝物) ・ 今までに出会った人々
- (印象深い言葉) ・ 「一切れのパンの飢えよりも、もっと 悲しい飢餓がある。それは誰からも必要とされない心の飢餓である。与えなさい。あなたの心が痛むほどに・・・」(マザーテレサの手記より)
- (最近よく思うこと) ・ 「ほどほどこそ最強!」、「忙しいと甘えは機能しないんだな」
- (最近しみじみしたこと) ・ 「やっと、飛行機が飛び立ちました・・・」の便り (ガス欠の我が子を見守る母より)
- (最近心に残った言葉) ・ 「子どもたちは親を選んで生まれてくる!」
- (最近気になること) ・ 「援助職から笑顔が消えていっていること」