

# 気持ちをノートに書き出すこと

令和3年10月  
立川女子高等学校  
カウンセラーだより裏面

みなさんは、過去の出来事に対して悲しみ・怒りなどのネガティブな感情を引きずってしまうことはありませんか。そのようなとき、誰かに話して愚痴を言ったり、相談することもひとつの方法ですが、自分で出来る簡単な心の整理方法があります。



それは、「誰にも見せないノート（やメモ）に気持ちを書き出す」ことです。

これは誰にでも簡単に出来る気持ちの整理方法です。ポイントは、書いたものを「誰にも見せなくて良い」という点です。誰も見ないのだから、好きなように書いて良いのです。他人には言えないような酷い言葉でも、恥ずかしい言葉でも何でも書いて大丈夫です。文章で書くのが苦手な人は、思いついたままに単語やフレーズを書き殴ったり、イラストを描くのも良いです。自由に、字の大きさや汚さも気にせずに書くことが大切です。



現代では SNS で簡単に自分の気持ちを吐くことが出来ます。そんな時代に、敢えて「誰にも見せないノートに気持ちを書き出す」ことをお勧めしたいと思います。その理由は、まず、他人の目を気にする必要がないからです。ネガティブになっているときは、必要以上に深刻に考えてしまったり、つい言い過ぎたり、他人への配慮が欠けてしまうときがあります。SNS の吐きはすぐに削除できるかもしれませんが、それを見た他の人たちの反応や気持ちを消すことは出来ません。要らないトラブルを避けるためにも、「誰にも見せないノート」は安全安心な場所になります。

次に、「手を動かして気持ちを書くこと」は、精神的にとっても良い作用があることが挙げられます。スマホを打って入力された文字は均一で綺麗に整えられています。しかし、自分で気持ちのままに書き出す文字は、大きさもバラバラで、時にはノートの罫線からみ出してしまうかもしれません。そして、スマホに比べて時間も掛かります。でも、それが心にとって栄養になるのです。

ネガティブな気持ちが心の中に渦巻いているときは、まるで「目の前で赤ちゃんが泣き叫んでいる」ような状態です。目の前で赤ちゃんが泣いていたら、スマホのアプリを使うよりも、まず抱っこしてあやす方が先なのではないでしょうか。ネガティブな気持ちも同じです。きちんと時間と手を使って身体の中から出してあげること。そして、並んだ文字を見て「こんな風に感じていたんだね、こんなに暴れていたんだね、よくがんばったね」と認めてあげることで、赤ちゃんが泣き止むように、その気持ちは、スッと消えていきます。

