五感を切り替えて回復・復活

心理学紙芝居

心理学マンガ教材

Ａ君

　こちらは、とある会社に勤務するＡ君です。ある日のことです。
　このＡ君、実は、とても落ち込んでいました

『あー、やっちゃったー。仕事でミスしてしまって、お客さんに迷惑かけちゃったよー。
　へこむなぁ。任せてもらったプロジェクトもこれで打ち切りになっちゃったよ。落ち込むなあ』

　このように、Ａ君は仕事でミスをしてしまい、担当プロジェクトが打ち切りになってしまい、とても落ち込んでいました。

一週間後

　それから一週間後のことです。一週間たっても、Ａ君は先日の仕事のミスを後悔し続けていました

『はー、なんであんなミスをしてしまったのだろうか。落ち込むなぁ。
　なんだか最近、やる気が出ないんだよなぁ。あまりにも落ち込みすぎちゃって回復できないままでいるんだよなぁ。つらいなぁ。これじゃあ、仕事が全然進まなくなってしまって、ますます、悪い状況になってしまうかもしれない。頭ではわかっているんだけど、なかなか、元通りバリバリ働くっていうモチベーションになれないんだよなぁ』

ネガティブ

『なんだか、ネガティブになっているときって、自分の能力とか、仕事のパフォーマンスがかなり落ちてしまっている気がする。困ったなぁ。早くポジティブに戻りたいよ。
　いったい、どうしたら良いのだろうか？』

『そうだ、いつも相談させてもらっているＢ先輩に相談してみよう』

Bさん

　こちらが、その先輩のＢさんです。Ｂさんは後輩からよく頼りにされている、優しい性格の先輩です。

『おー、Ａ君、おつかれさま。今日はどうしたんだい？』

『あ、どうも、Ｂ先輩、いつもお世話になっております。実はですね、先日、仕事でミスをしてしまって、お客さんにも迷惑をかけてしまって。それから落ち込みまして、なかなか回復できなくて、ネガティブな気持ちが続いてまして。仕事のパフォーマンスも落ちてしまっている気がするんですよね』

『あー、そうだったのかぁ。それは大変だったねぇ。おれも若いときは失敗しまくっていたから、気持ちはよくわかるよ。
　それに、たしかに、心理学とかでも、ネガティブな気持ちでい続けるよりも、ポジティブな気持ちでいるほうが、仕事のパフォーマンスも上がると言われているらしいから、早く元通りに回復したいよね』

『そうなんです。それで、どうしたら良いのかなって思って、悩んでまして。
　なにか、落ち込まない方法とかってないかなって思って、いつもバリバリ働いているＢ先輩なら、なにかご存じかもしれないと思いまして』

『なるほど、そういうことか。
　いやー、僕も人間だから、落ち込むときはあるよ。
　むしろ、日々、あれこれやってみては失敗する繰り返しだから、むしろ、人より落ち込む回数は多いかもしれないよ。人間だから落ち込むときは落ち込んで良いのかなとも思っているよ』

回復早い

準備

五感を切り替える

『でも、もしかすると、私は人よりも回復するのは早いかもしれないとも思ったので、私がどんなことをしているか、個人的な体験談だけど、よかったら、それを伝えようか？』

『はい、ぜひぜひお聞きしたいです。お願いします』

『うん、わかったよ。人間だから落ち込むことは全然ＯＫだし、落ち込むくらいしっかりと反省して、真剣に対策・アイデアを考えることは重要なことだと思うよ。

　そのうえでなんだけど、いかに早く回復・復活するかっていうのは、準備で決まるとも思うんだよ。

　というのは、落ち込んだ時って、ついついネガティブなことを考えてしまいがち、それが堂々巡りになって、動けなくなってしまったりするよね。それが人間だと思うんだよね』

『だから、そんなときこそ、人って五感を切り替えると気持ちを切り替えやすくなるらしいから、意図的に五感を切り替えることを、落ち込む前にあらかじめ考えておくこと、そんな準備をしておいて、落ち込んだ時にそれを実行したりしているんだよ』

『なるほど、五感を切り替えるんですか、具体的にどんなことを準備しているのですか？』

視 覚　聴 覚
触 覚　味 覚
嗅覚

『うん、それはね、五感、すなわち、視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚それぞれ準備していることがあるんだよ』

マンガ　映画やドラマや動画
動物　お笑い　読書、小説
自然や絶景や名所
場所を変える　外出・散歩
手品

『たとえば、視覚の切り替えの例を挙げると、私の場合だったら、好きなマンガを読む、映画やドラマや動画を見る、動物を見てなごむ、お笑いを見る、読書する、小説を読む、自然や絶景や名所を見る、場所を変える、外出・散歩する、手品を見て驚く、などがあるね』

音楽・楽曲
自然音
カラオケ

『聴覚の切り替えの例を挙げると、好きな音楽・楽曲を聞く、自然音を聞く、カラオケに行く、などがあるね』

サウナ　シャワー
お風呂　プール
風にあたる　日光浴
運動　筋トレ　散歩
ペットにふれる

『触覚については、体で感じる感覚、体感覚とも言い換えて良いと思うんだけど、触覚・体感覚の切り替えの例を挙げると、サウナに行く、シャワー、お風呂に入る、プールにいく、風にあたる、日光浴する、運動する、筋トレ、散歩する、ペットにふれる、などがあるね』

美味しいもの
食べる　飲む
果物　野菜

『味覚の切り替えの例を挙げると、美味しいものを食べる・飲む、果物・野菜を食べるなどがあるね』

コーヒー
紅茶・お茶
アロマ・お香

『嗅覚の切り替えの例を挙げると、コーヒー・紅茶・お茶を飲む、アロマ・お香をたく、などがあるね。

　こういったように、気持ちを切り替えたいと思ったら、五感を一緒に変えてみると、気持ちの切り替えがしやすくなると思うよ』

『おおー、なるほどです。たしかに、ネガティブなときって、ネガティブな考えが堂々巡りになってしまいがちなので、なにか行動を起こそうと思っても億劫になってしまいがちなので、事前に、こうやって五感を切り替えることをあらかじめ考えておく、準備しておくって、とても大切なことだと思いました。それに、なんだか、ちょっとワクワクしてきました』

『おお、それはよかったよ。参考になったのなら、私もうれしいよ。今日伝えたのは、あくまで私が気持ちを切り替えるための準備の例だから、A君はA君が好きなことで、A君に合うものを準備しておくのがオススメだよ』

『ありがとうございます。そうですよね。早速、僕もまた落ち込む前に、僕なりの準備をしておこうと思います。ありがとうございます。がんばります』

＜参考＞

「元気づけてあげたい・・・」
「明るくしてあげたい・・・」
「気分の切り替え上手になってほしい・・・」
というよくあるご相談についての物語をマンガ形式でお伝えしました。

　色々な考え方があるところですので、一概には何とも言えませんが、あくまで一つの考え方として、意見交換のためのお題などにご活用いただけましたら幸いです。