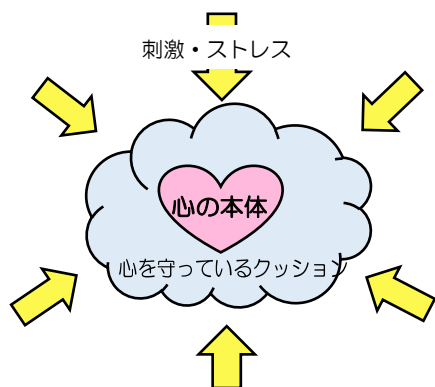




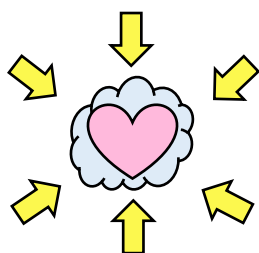
「心の状態」について

みなさんの今の心の状態はどうか？と言っても心は目に見えないですね。ですが、心のイメージを持っておくことは大切なので、今回も研修で聞いてきた「心の状態」についてお話します。（記載内容は「子どもの心と発達相談ルームここケット」より引用。拡散禁止。）



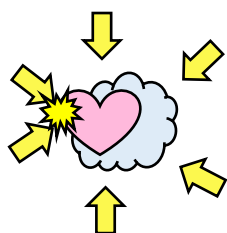
- 心の本体は、クッションになるようなものに守られています。
- 普段はストレスや刺激から心を守ることができるような仕組みになっています。
- 心のクッションは愛情や休養や栄養などでできています。
→例えば、誰かと過ごしたり、ほめられたり愛されたりする感覚
- 日常生活の中で日々消耗されるので、常に回復が必要です。
- もともと防御が苦手（得意不得意）な部分もあります。

心の状態が悪くなるということは？



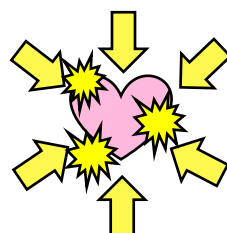
- 心を守っているクッションが減ります。

調子によっては・・・



- その日の調子によっては、心に直接ダメージがくこともあります。
- ある部分ではもろく、ある部分では平気。

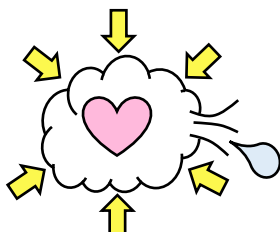
さらに状態が悪くなると・・・



- クッションが無くなり、直接心が傷つきます。
- 何を言われてもしんどい、傷つく状態に。
- この時期には、頑張れと言っても難しい。
- 一度気持ちの防御が崩れると、今まで普通に流せていたことでも、全部ストレスとしてやってきます。



心が安定しない状態とは？



- クッションに穴が開いていて流れ出すと、足しても、常に何か足りない/寂しい感じがしてしまいます。

「明元素」という言葉を知っていますか。私の書斎には、「明元素」をずっと表記した用紙が、いつも目につくように貼ってあります。明元素とは、間く人を明るく元気に、そして素直な気持ちにさせる言葉のことです。ありがとう、できる、頑張ります、楽しい、嬉しい、面白い、素晴らしい、美しい、好きだ、綺麗だ、最高だ、などまだまだありますが、これらの言葉は、私たち自身はもちろん、周りの人を明るくする力を持っています。大いに使いましょ。言葉は言霊です。そしてもう一つ、「頼まれごとは、試されごと」という言葉です。ならば、人から頼まれたら、0.2秒で「はい」と返事しましょ。あなたの人生は、開けます。電気科 金子 清治

