

メンタルヘルス通信



ココ リフレッシュルーム Vol:91 2013・2・1

○ 季節の変わり目

最近、穏やかで暖かな日が続いていましたが、天気予報によると、2月・3月は冬将軍が暴れる日が多くなるそうですね。一度暖かな日差しを感じて過ごすと、おひさまが出ない日や冷たい風が強くとく日は、余計に寒く感じてしまいます。道路の雪も溶けて自動車の運転がしやすい日には、「このまま春が来たら良いのになあ」と思っていたのですが、やはりまだまだ冬本番のようです。沖縄では桜が咲いているのですから、北海道も暖かくなってくれたら良いとも思うのですが、やはりそうはいきませんよね。アイスバーンでのスリップによる衝突事故など、冬季特有の交通事故も増加しているようです。日頃から走り慣れている道であっても、日時や天候が変われば路面のコンディションも変わっています。

「慣れた道こそ気をつけなきゃ！」「一瞬の気の緩みが一大事を招く！」そんな風に頭では理解していても、考えごとをしていたり、疲れた状態で運転していると、つい注意が緩んでしまったということは、誰にでもあることです。通勤など毎日のように通る慣れた道でこそ過信せず、注意していただきたいですね。寒い冬を嫌だ嫌だと過ごしてしまってもったいない！

北海道の寒い冬を思う存分楽しみましょう！



そんな冬真っ盛りの2月ですが、2月4日には春が訪れます！…と言っても、暦の上でのお話ですが。2月4日は立春です。立春は、二十四節気の1つで、初めて春の気配が現れ、春のはじまりを意味する日とされています。みなさんのご家庭にあるカレンダーや手帳には二十四節気の表示はありますか？ 最近は表示がないものが多いように感じます。立春の前日である2月3日は節分ですよね。2月4日が春のはじまりということは、2月3日は冬のおわりということになり、ちょうど季節の変わり目ということになります。陰陽道(おんみょうどう)では季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると考えられていたため、それを追い払う意味で「福は～内、鬼は～外♪」という掛け声とともに豆まきを行ったそうです。みなさんのご家庭では豆まきをしていますか？スーパーでも節分コーナーが設けられ、豆も色々な種類が店頭に並んでいます。恵方巻きを食べる習慣も浸透し、各種恵方巻きも販売されていました。恵方巻きの“恵方(幸福を招く方角)”も陰陽道の考えからきているようで、十干十二支の組み合わせによって決められているそうです。2013年の恵方は「南南東」です。みなさん南南東を向いて、自分の望む幸福をはっきりとイメージしながら、美味しい恵方巻きを食べて下さいね！

§：46 人を好きになる

2月14日は“バレンタインデー”ですね！バレンタインと言えば、女性から男性にチョコレートを贈るということが定番ですが、近年では男性への“本命チョコ”“義理チョコ”よりも、女性同士での“友チョコ”交換が増えているそうです。男性のみなさんは少し淋しく思うのでしょうか。今月はバレンタインデーにちなみ、“人を好きになる”をテーマに考えていきたいと思います。



○ 人を好きになる

私たちにとって“人を好きになる”ということはとても重要なことです。“人を好きになる”だなんて、なんだか恥ずかしい話のように感じる人もいるかもしれませんが、私たちは人を好きになり、好きな人とより強い関係を結ぶようになって、夫婦や恋人、友人、仲間となり多くの時間を一緒に過ごし、色々な出来事を共有すようになっていきます。人を好きになるということは、“嬉しい”“楽しい”“幸せ”などというポジティブな感情だけではなく、“悲しい”“つらい”“不幸だ”などというネガティブな感情も体験することになります。“好き”という気持ちやそれに基づく人間関係は、私たちにさまざまな感情を体験させ、私たちの幸福感に影響を与えます。



○ 人を好きになる条件

みなさんは、人を好きになる時にどのような条件がありますか？例えば、学生時代を思い出して下さい。クラスには多くの人がいるのに、好きになる人と好きにならない人がいたのではないのでしょうか。“この人とは親友だけど、あの人とは親友ではない”“この人には恋愛感情を抱くけど、あの人には抱かない”というように、好きになる人とそうではない人がいたと思います。その時、人を好きになる条件にはどのようなことがあったのでしょうか。私たち人間が誰かを好きになる時には、一定の条件が働いているのではないかと、かねてより社会心理学の学者さんたちによって検討が重ねられてきました。人を好きになる条件として、①身体的魅力、②類似性、③好意の互酬性、④物理的距離の4つが考えられています。今回は、この4つの条件について考えていきたいと思います。



みなさんには「クラスではこの人がタイプ」「芸能人ではこの人がタイプ」といったように、どのような異性がタイプなのか友人と話しあった経験があるのではないかと思います。特に女性のみなさんは、学生時代から社会人になっても、結婚しても、そのような話をすることが多いのではないのでしょうか。人を好きになるということにも男女差があるのですね。

*今年のバレンタインは大安ですよ♪ ココロ リフレッシュルーム 0142-76-4780