

心理学科

こころについてのエッセイ③

自分の感情に気付くことはできていますか？

毎日の生活の中では、自分の気持ちや感情について、あまり意識していないことは多いことでしょう。特に嬉しいことや、嫌なことがあれば、強い感情が起こるので気づくことにはなりますが、普段の小さな「ちょっと良かったなあ」、「なんか嫌かも」という小さな感情は、自分に余裕がないとなかなか感じにくいものです。

人は生まれて間もない赤ちゃんの頃から、お腹が空くと泣いたり、おむつが汚れたりすると、泣いて知らせます。これは、食べないと生きていけないという危機感があるかもしれませんし、不衛生なままでは気持ち悪いという不快感かもしれないですね。快適ではないことが想像できますが、赤ちゃんからの報告はないので詳細は分かりません（笑）。



古い研究では、生まれたての赤ちゃんに、「普通の水」、「甘い水」、「苦い水」、「酸っぱい水」を口入れると、「甘い水」は穏やかな表情、「苦い水」は吐き出すような表情、「酸っぱい水」は口をすぼめる表情がみられた（Steiner, 1979）という



報告があります。この結果から、少なくとも、生まれてすぐの赤ちゃんにも味の違いに気づき、不快や危険かもしれないなどを感じ取ることができていることが分かります。不快だと感じることはリスク回避にもつながっています。こんな風に感情は、私たちの毎日の生活に様々な作用を与えています。

例えば、人は自分の感情を利用して行動を選択することがあります。何か物事を判断しようとする時、「その物事について自分はどのように感じるか」を自問自答して、良い感情を感じるならその物事は良いと認識され、悪い感情を感じるならその物事は良くないと認識される（Clore, Gasper, & Garvin, 2001）と



言われています。日常で初めて参加したことで、「楽しそう」と感じたら、「今日は参加して良かった」と思ったりしますよね。また、感情は現在だけでなく未来を予測することにも影響することがあり、未来の状況について最悪の結果を想定して、そのリスクが生じる可能性を見積もり、リスクを回避しようとする場合がある（Loewenstein et al., 2001）と報告されています。このように、確かに私たちは、いい気分の時には、「何かうまくいく」気がするので実行しようと考えますし、悪い気分の時は、「気が乗らない」ので止めにしようと考えます。でも、結果的にリスクを回避できるのなら、嫌な気分になることも自分にとっては「良かったこと」になるのではないのでしょうか？



物事について判断することは、もちろん、すべき事なのかどうかで考えたり、今までの経験やメリットやデメリットなど、様々な視点から決定しますが、自然と感情で判断していることもあります。感情に気付くことで自分の行動が変わるかもしれませんから、皆さんもたまには、「自分はどんな気持ちになっているかな？」

と感情を意識して、良い判断につながられるといいですね！ ” Let’ s try!”

平間さゆり(臨床心理学)

参考文献

大平秀樹（編）「感情心理学・入門」 有斐閣アルマ

Clore, G.L., Gasper, K., & Garvin, E. (2001). Affect as information. In J. P. Forgas (Ed.) *Handbook of Affect and Social Cognition*. Lawrence Erlbaum Associates.

Loewenstein, G.F. et. al. (2001) Risk as feelings. *Psychological Bulletin*. 127, 267-286.

Steiner, J.E. (1979) Human facial expressions in response to taste and smell stimulation. *Advances in Child Development and Behavior*, 13, 257-295.