

感情をアウトプットする方法

ストレス。この言葉から解放されたい、みんなそう思って生活しています。あなたも日々そう思っているはずですが、でも現実にはストレスの元になるような要素に囲まれて生きていかななくてはならないでしょう。時間はあっても、自分の癒し方もわからず、ただテレビをつけて、お酒飲んでご飯食べて、お風呂に入って寝る・・・そして次の日には、またハードな日が始まる。そんな経験ありませんか？

私達の脳には様々な情報が毎日入ってきます。ニュース、会話、仕事の打ち合わせ、電話・・・。その中で色々な感情が頭の中に浮かんで、脳の中にインプットしているでしょう。

「うれしかった」「楽しかった」「励みを得た」という感情もあれば、「頭にきた」「ムカついた」「腹が立った」「悲しい」という感情もあるのです。しかも前のセクションで述べた通り、マイナスのエネルギーは増幅させるとプラスのエネルギーを飲み込む力がありますので、どんどんあなたの頭の中で占める割合が大きくなっていく傾向があります。

このように心がマイナスの状態では、いくら高価なサプリを飲もうが、高価なコスメを使おうが、体の中で発生する活性酸素のほうが断然強いので、効果がでません。紫外線よりも活性酸素がずっと多くでるのは、ストレスです。そして、免疫も下がりますから、老化(エイジング)がグーンと早まります。

もしこんな状況になってしまったら、まず癒しよりも先に、苦しいこと、ストレスに感じていること、不安、辛いこと・・・などの自分の中でのネガティブな内容をアウトプットしていかなければ、いつか心が窒息してしまいます。「OUT(外へ)PUT(置く)」つまり、この感情を心から外に追い出すことが必要なのです。

例えばこんなシチュエーションを考えてみてください。あなたが主婦であったとして、あるママ友がもしくは友人が自分を急に無視し始めたと思ってみてください。もちろん、自分には理由が全くわかりません。ここで楽観的な人は、「別に付き合わなきゃいいだけだから、へっちゃらよ！」という素晴らしい思考経路だったら問題無いのですが、多くの方はモンモンと考えてしまうはずですが。

「何で急に無視したんだろう。私は何かしたかしら？明日、彼女に会わなきゃならないけど、どうしよう。理由を聞いてみようか、それとも、放っておいた方がいいだろうか…。ああ、考えているうちにおなかが痛くなってきた。どうしよう…」という具合に雪だるま式に不安な気持ちがドンドン大きくなってしまふことがあるかもしれません。

こんなとき、相手に聞けない場合、あなたならどのように対処しますか？直接本人に聞く勇気があるのならそれに勝るものはないと思いますが、やっぱり聞きづらいというのが本音だと思います。また、身に覚えの無い悪口が他人の口を通して自分の耳に入ってきた時など、本当にストレス値が一気に上昇する瞬間でもあります。では、どうやったらこのモンモンとした感情を、効果的にアウトプットできるのでしょうか？二つほど方法を挙げてみたいと思います。

【信頼できる人に相談する】

「こんな愚痴ばかり言うなんて、情けないし、ネガティブな性格って思われたくないし・・・」なんて、余計なことを考える必要はありません。信頼の置ける誰かに相談することはアウトプットの一つの良い方法です。ただし、不特定多数の人にそのことを相談してはなりません。まして共通の友人や近所の奥様なんかには相談してしまって、万が一バレたらそれこそ問題が大きくなるだけです。「何か困っていることでもあるの？」と優しく声を掛けられても、グツとこらえて相談しない方が良い場合がとても多いです。経験上、そういうケースで失敗した例は沢山見えています。

私の場合は、メンター（賢明で信頼の置ける助言者）にしている人（しかも遠くに住んでいる人）がいるので、その方に毒を吐き出すことが多いです。醜い自分も見せているし、知られたくない自分の過去や罪深さも全部吐き出しています。あとは主人。彼には言いたいことを全て話します。女性はまず聞いてもらっているだけで、感情をアウトプットしていることになります。何も相手が心理療法士じゃなくても、カウンセラーじゃなくても、人は話を聞いてもらえるだけで、8割がた問題は解決しているケースが多いのです。人間って、自分の気持ちに同意してもらえるだけで、ものすごく救われるってことありますよね？ではこれができない場合や、これでもスッキリしない場合、解決策が得られない場合はどうしたら良いのでしょうか？

【感情を紙に書き出す】

アウトプットの別の方法は、日記などで自分の感情を紙に書き出すことです。私も過去の一番つらかったときには、そのつらい気持ちをノートに何枚も書き綴ったものでした。ある調査によると、日記を毎日書いている人は精神的な病を抱える人の割合が少ないようです。悪口でもムカつくことでも、なんでも思ったことをノートにアウトプットしているうちに、自分の考えがまとまったり、解決策が分かったり、おもしろい発見がたくさんあるのです。ですから、愚痴ノートになってしまうかもしれませんが、誰にも迷惑を掛けず、つらい感情をノートのぶつけるのはいい方法かもしれません。

最近はブログや掲示板などで、書いたり相談したりして、アウトプットしている人も多いです。逆におしかりを受けているトピ主さんもいらっしゃいますが、本人はそれでも色々な人に聞いてもらえてスッキリするのでしょうか。また私事ですが、以前ブログの読者さまから、とても長いメールを頂戴したことがあります。自分の生い立ちのような、そして自分の辛かったこと、そして立ち直るために自分がしようとしていることなどが書き綴られておりました。最初は、相談なのかな？と思いましたが、きっとメールを打っているうちに、自分で解決策を見つけられたのでしょうか。「最後まで読んでもらってありがとうございましたー」・・・と、そんな感じに明るく終わっていました。この方の場合、「誰かに相談する」と「書き出す」の両方を行っていたことになります。それで自分なりにスッキリすることができたのだと思います。

それで、もしあなたに誰にも言う相手がいなければ、私でよければメールください。頂いたメールは全て拝読させて頂いております。頂くメールの内容は、恋愛、家族、人間関係、仕事の悩みなど十人十色ですし、そこから私自身気づかされることも多々あります。もちろんあなたの人生に立ち入るような助言は致しませんが、お返事できるときはさせて頂いております。書くことは吐き出すことになり、気持ちの整理にもなりますし、決意表明にもなることでしょう。

あなたもご存知とは思いますが、「Tomorrow is another day.」という格言があります。これは「明日は明日の風が吹く」というよりは、「明日という日もある」という意味の方が適切な訳し方で、「今日うまくいかなかったからといって悲観するな」、「明日に希望を持って」と明日への希望を奨励する言葉のようです。

有名なD・カーネギーは著書の中で「今日、一日の区切りで生きよ」と述べています。聖書にも「次の日のことを思い煩わないように。次の日には次の日の思い煩いがあるからだ。その日の苦勞はその日だけで十分だから」というキリストの言葉があります。今日の嫌なことを明日にまでひきずって、さらに悪いことに、明日のことまで今悩んだりする傾向が私たちにはあります。そして、今日という日に、明日のこと、一ヵ月後のこと、一年後のこと、将来のこと・・・とドンドンエスカレートして、悩まなくてもいい日のことまで悩んでしまうこと、ありませんか？それは本当にもったいないことです。起こりもしないことを悩んでいることって結構あるかもしれないのです。

ストレスは「忍び寄る殺し屋」と言われるように、美容はまず、健全な精神が土台となります。ファンデーション(基礎・土台)は心です。是非、健全なメンタルを培うためにも日々、心を整えていけますように。「その日のストレス、その日のうちに！」をキャッチコピーにして、毎日リセットしていくことができますように。次のセクションでは、上手に別れに対処する方法について考えてみたいと思います。

【運営サイト】

- ・ 美人になる方法ブログ
<http://wjproducts.seesaa.net/>
- ・ 女性向け情報サイト 美人になる方法
<http://www.xn--q9jb1hr81ldby95ip46a.com/>
- ・ 美人になる方法 携帯サイト
<http://www.xn--q9jb1hr81ldby95ip46a.com/i/>