



うるまカイロでは毎日の生活をハッピーワクワク をモットーとしています。

私、松野は過去のストレスから体調不良をおこし、ストレスとはなんだろう？と興味を持ち今ではメンタル心理カウンセラーの資格まで取得しましたが、私と同じようにストレスを抱えて、それから病気に派生して苦しんでいる人も多いのでは？と思い、専門は肉体的ストレス解消ですが、日頃のストレスや心の健康を意識してみなさんと一緒に**高齢になっても元気で動けるハピワク健康長寿な生活**ができればいいな～と思い書きます。

## 「健康第一！、病は気(意識、イメージ、元気)から！」

さて、今回は、「充実生活に必要な10のこと」をまとめましたが、何か共感できそうなものがありました？  
考え方は人それぞれ、共感できない部分もあったかもしれませんが、考えることが大切だと思います。

さて、今回は！怒りや不安、悲しみなどの感情がおこる理由について書きます。

これらの負の感情がおこるのは、何かの原因があると言われていますが、アルフレッド・アドラーという心理学者は、「**原因に意味はない**」と言いました。アドラーは、ドラマをよく見てる人は、知っているかもしれません。「嫌われる勇氣」というタイトルで2017年にドラマ化されていました。



アルフレッド・アドラー

原因論とは、たとえば仕事で失敗したから会社に行きたくない。

彼氏にふられたから遊びにいきたくない。

また、子供が壁に落書きをしたときに「こら何やっているの？」と怒ってしまった。

このように〇〇という原因が理由で負の感情はわいてきたと思いがちではないでしょうか？

ですが、仕事で失敗したからといって皆が皆会社に行かないというわけではなく、人によっては「今にみてるよ～」と闘志を燃やす人もいます。また、彼氏にふられた場合、子供がいたずらをした場合も必ず負の感情がわいてくるとは言えません。

そこでアドラーは、**原因論ではなく、目的論**で、そのような負の感情が起きていると言いました。

失敗して仕事に行きたくない人は、仕事にいきたくない(目的)ために落ち込んでいる。

彼氏にふられた人は、外にでたくない(目的)ためにふさぎこんでいる。

子供のいたずらの場合は、怒ってストレスを発散(目的)させたいだけ。

ということです。



また、他人を殺す人も世の中にはいますが、その人たちにも理由があります。。。

刃物で切りつけて人を殺した人は、「これまでのストレスがあつて怒りが爆発して刺した」という理由をいうかもしれません。

平成16年の相模原障害者施設殺傷事件では、元介護施設の職員が患者自身では体を動かさない重度障害だと「生きていても患者自身も負担だろうし、国民にも負担になるから」という勝手な思い込みで19人も殺害しました。