

POINT!

- ✓ 自分の「負の感情」を受け入れて良いと思えるようになる

※以下、本書より一部抜粋要約

「我慢文化」に飲み込まれない

苦痛を避ける方法として、「ネガティブ」と思われる感情を抑圧し続けることは、自身が意識するかしないかにかかわらず、一時的に「あり」だとしても相当の努力が必要となります。

やがて、この「努力」が限界を迎えると、**交感神経系の活動が必要以上に高まり、心身ともに不健康、という結果をもたらす**のです。

2.イタリア人初の日本医師免許取得者・パントー先生が伝える「日本人の生きづらさの解消法」



撮影:Eriko Taira

イタリア人精神科医 パントー先生が考える しあわせの処方箋(Tips)



パントー・
フランチェスコ著

発売:
2024年
2月15日

価格:
1,595円
(10%税込)

【著者プロフィール】1989年イタリア・シチリア島生まれ。ヨーロッパ最大の私立大学であり、世界で最も大きなカトリック大学である、サクロ・クオーレ・カトリック(聖心カトリック)大学医学部卒業。幼少期に『美少女戦士セーラームーン』に感銘をうけ、多くのアニメ・マンガ文化に触れるうちに、将来日本に住むことを決意。医学部の勉強と並行して、『名探偵コナン』全話(当時)を観て独学で日本語を学び、日本語能力試験で最も難易度が高いN1に一発合格。イタリアの医師免許を取得後、ローマ最大であり、イタリア国内では2番目の規模を誇る、ローマ教皇御用達のジェメツリ総合病院勤務を経て、日本政府(文部科学省)の奨学金留学生に選ばれ来日。イタリア人で初めての日本医師免許取得者となる一方で、筑波大学大学院博士号取得(医学)。慶應義塾大学病院にて初期研修医として研鑽を積んだのち、同大学病院精神・神経科教室に入局し、精神科専門医となる。

「弱さ」を望ましくないとする日本の風潮の中で、「弱い自分」を出せず苦しいときは

まずは、信用できる人に、自分の「ちょっと恥ずかし(弱)い部分」を出してみましょう。家族に対しても必要以上に気を遣い、認めづらい側面を隠してはいませんか？ 自身の弱さを出すことは、自尊心を築き上げる意味でも有効。

相手をよほど不快にさせるようなことでなければ、今までさらさなかったちょっと恥ずかしい側面、苦手なところを出して一よりカジジュアルに「シェア」してみましょう。案外、相手も安心して、自身の「ちょっと恥ずかし(弱)い部分」をシェアしてくれるかもしれません。

信頼できない人であれば、自身の弱さを悪用される可能性もありますが、裏を返せば、本当に信頼できる人を見極めることにもつながります。

もっと専門家や周りの人に援助を求めていい——感情のコントロールが重視され、感情表現が好ましくない性格特性とされる日本文化



本心から「辛い」「助けて」と伝え、自己開示しない限り、助けを求めたり支援を受けること(援助要請行動)は難しいものです。

日本人は外的な感情表現だけでなく、強い感情を内的に経験することにも、不快感を抱いている可能性があると考えられています。

日本では、子どもが親に対して感情を表すと、泣くのを止められたり、罰を受けたりすることが多く見受けられます。

そのような子どもたちが成長し、カウンセリングという概念に接したとき、カウンセリングによって、自分が避け、抑制するように教えられてきた感情そのものを、経験することになるのではないかと、不安や恐れを抱くことは容易に想像できます。