



# カウンセラーだよ



2022年6月（第37号）  
東京学館浦安高等学校  
スクールカウンセラー 村山彩香

6月は梅雨の時期ですね。色とりどりの紫陽花がきれいに咲き始め、憂鬱な雨の日でも目を楽しませてくれます。ジメジメとした蒸し暑い日や雨で肌寒い日など、気温と天候が変わりやすいこの時期は体調を崩しやすくなります。晴れた日はできるだけ太陽の光を浴びて体を動かしたり、雨の日は自宅で好きな音楽を聴いたり、カフェで読書をしたり、ホッと一息つける時間をみつけてみましょう。

さて今回は、感情の伝染についてお伝えしようと思います😊

## 感情は伝染する

私たちの感情（情動）は、身近にいる周囲の人々に伝染することを知っていますか？

「楽しい」「嬉しい」「幸せ」といったポジティブな感情だけでなく、「怒り」「悲しみ」などネガティブな感情も伝染するとされています。これを心理学では、【感情伝染】または【情動感染】といいます。

例えば、友達グループや部活動のメンバーの中で不機嫌な人が一人いると、そのグループ全体の活気や雰囲気、居心地が悪くなるという経験はありませんか？ その場の空気を変える人はいませんか？

あなたが自分の都合でイライラした気持ちでいると、それがいつの間にか相手に影響を与えている可能性があります。不安感やストレスなどネガティブな気持ちは、ポジティブな感情よりも影響力・伝染力が強いので、流行の感染症のように多くの人たちにマイナスな感情が広がり連鎖していきます。

自分も相手もできるだけ気持ち良く過ごせたらいいですね。相手の機嫌というのは、その相手の課題であり、不機嫌はあなたのせいではありません。けれども自分の接し方で、相手やその場の空気がポジティブに変わっていくこともあります。なかなかポジティブ思考になれなくても、明るい人が周りにいることで他の人から負の感情をもらいにくくなります。



テレビやインターネット、SNSなどで毎日流れてくるネガティブな情報を見聞きしていると、自分でも気付かないうちに負の感情に引き込まれていきます。自分が悲しく辛いと感じるニュースを深追いつめる必要はありません。情報量をコントロールしたり、きっぱりと遠ざけることもセルフケアのひとつとなります。日々のネガティブなニュースに疲れてしまった時は、ポジティブなニュースを積極的に探してみるよう心掛けてみてください。ポジティブ感情も伝染していきますよ。



6・7月の相談日

開室日：毎週水曜日・金曜日 8:30~17:00

第1・3・5 土曜日 8:30~12:15

場所：新館1階 保健室のとなり

6

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			○		○	○
5	6	7	8	9	10	11
			○		休	
12	13	14	15	16	17	18
			休		○	○
19	20	21	22	23	24	25
			○		○	
26	27	28	29	30		
			○			

7

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					○	○
3	4	5	6	7	8	9
			○		○	
10	11	12	13	14	15	16
			○		○	○
17	18	19	20	21	22	23
			○		○	
24	25	26	27	28	29	30
			○		○	○
31						