

心のモヤモヤ

学校生活や家庭、友人関係など、様々な場面で感じるモヤモヤとしたネガティブ（否定的・消極的）な気持ちは、誰にでもあるものです。これをそのままにしておくと、どんどん大きなストレスとなり、やがて心や体にまで悪い影響を及ぼしかねません。これを食い止めるには、モヤモヤを心の中に押し込めておらずに、言葉にして表現することが役に立ちます。

ストレス解消法といえば、好きなものをたくさん食べる、思い切り体を動かす、好きな歌を大声で歌うなど、人によって様々です。意外に有効な方法が、自分自身が今感じていることを言葉にして表現することです。ストレス緩和（かんわ）の効果があるとされています。

心の中にネガティブな感情があるとき、その原因や内容をしっかりと分析せずに無視したり、無理やり消そうとしたりしても、解決にはつながりません。むしろ、悩みが深くなる恐れもあります。モヤモヤを言葉にして表現する作業を行うことで、心が軽くなる効果が期待できます。

自分のモヤモヤは、嫌なことをしてくる相手に対して怒っているのか、嫌なことをされて悲しいのか、仲間がいなくて孤独を感じているのか、自分よりもできる友達に嫉妬（しつと）しているのかなど、どの言葉に最も近いかを考えてみましょう。怒り、悲しみ、恥ずかしさ、嫌だ、孤独、嫉妬、恐怖（きょうふ）、不安などです。ネガティブな感情にはっきりとした名前を付けることができると、意外にもスッキリした気分になるはずです。

そのためには、表現のバリエーションをもっておくとよいと思います。例えば、自分のモヤモヤは、怒りの感情であることがわかったときに、その怒りの種類をバリエーションをもって表現することができれば、自分の状態をさらに深く認識（にんしき）できるようになります。頭に血が上っているのか、怒りで体が震えるほどなのか、カチンときたのかなどです。

言葉にして表現するためには、感情の言葉を増やす必要があります。「ムカつく」だけでは、モヤモヤだけで終わってしまい、ネガティブな感情の原因や中身が曖昧（あいまい）なままで終わってしまいます。どのような感情が今の自分に一番当てはまるのかを表現できる言葉があれば、モヤモヤを言葉にして表現する作業もうまくいき、その効果も高まります。

「ムカつく」と「ヤバイ」を使用禁止にするだけで、言葉は身に付いていくものです。心のモヤモヤは、言葉にしてしまいましょう。