![C:\Users\kyoko motoyama\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\GIOQ3QXV\MC900228582[2].wmf]()

*カウンセラーからのメッセージ*

シニア産業カウンセラー　吉田千晶

![MC900023309[1]]()皆さんは、自分のことを人に話して、気持ちが落ち着いたり楽になったことはありませんか？カウンセリングでは、クライアントが自分自身について語っていくと、「自分のうちにたまっていたものを吐き出すことができ、すっきりする」ことがあります。これを「カタルシス効果」といい、自分の感情や抑えていた気持ちを発散することで客観的に物事を見られるようになって、自分自身を受け入れて気持ちが楽になるのです。

でも、話して満足感が得られるのは実はそれだけではありません。

アメリカの大学の研究によると、セルフディスクロージャー（自分のことを相手に語るなどOPENにする）と、脳の中でドーパミンという快感物質が放出され、気持ちがよくなるそうです。このドーパミンという物質は、幸せを感じたりやる気になったりする、生きていく上でとても大切な物質です。自分のことを話すとそのドーパミンが出て幸せになる、つまり人は基本的には自分のことを話すのが好きなのですね（これは言葉だけではなく、フェイスブックやツイッターといったソーシャルメディアで自分を表現することでも同様だそうです）。

ですので皆さん、自分自身のことを沢山表現しましょう！信頼できる仲間同士で気持ちや思いをお互いに語り合うだけでストレス解消になります。もしなかなか周囲の人に話せない時は、カウンセリングを利用してみてはいかがでしょう。内容は大きな悩みでなくても、少しひっかかったことやモヤモヤしていることなど何でもOkです。カウンセリングが、皆さんが幸せな気持ちになるお手伝いの場になるといいな、と思っています。

（参照図書：「現代カウンセリング事典」金子書房、

「産業カウンセリング養成講座テキスト」（社）日本産業カウンセラー協会）

発行：本山社会保険労務士事務所

杉並区成田東5－39－11－401　電話　03－6427-7751　　　　　　発行年月：平成24年10月

copyright©2012本山社会保険労務士事務所