



この数か月間のおうち時間に、おうちの大掃除をされた方も多いと思います。ゴミも出し、お家が片付くと気持ち良いですね。たまにはこんなふうに、心もお掃除してみるのもいいかもしれません。

朝起きると気持ちがすっきりしていることが多いと思いますが、それはレム睡眠が眠っている間に頭の掃除をして余分な情報、知識や刺激等を処理しているからです。そうしてできたスペースのおかげで、また新しいものを取り入れたり考えたりすることができるようになります。こうして人間は生きていくのに必要な「忘れる」という大切なことを自然に行うことができるのです。

☹️ 「でも、忘れたくても時間がたっても忘れられないこともあるよね。」

記憶は④頭の記憶（陳述的記憶）と⑤体の記憶で構成され、その種類は大きく分けて2種類あります。

① 善玉の記憶：徐々に背景に退いていき必要に応じて取り出すことができる。④⑤がうまく繋がっている。

② 忘れたくても忘れられない記憶（欠陥のある記憶）：外傷記憶・恨みの記憶・罪悪感等。

⑤に含まれる「感動・感覚・感情」の興奮が異常に強い時は、④を作る海馬の働きを抑制してしまう。

☹️ 「そんな記憶や感情は、どうしたら忘れることができるの？」

忘れるのにかなりの時間を必要とする時もあるので、今、取り入れやすそうなことからやってみましょう。

(1) 考えない時間を作ってみる。

① 忘れたいことを思い起こさせる刺激を遠ざけてみる。

意識レベルのほか、意識下レベル（その時に目の端でとらえたものやバックグラウンドで耳にした音等）も含め、全く新しい環境に変えてみる。

② 感情を発散させる。（心の疲労を発散させる。怒りのエネルギーを消費する。）

体を動かす（筋トレや散歩、ヨガなど、強度は自分の状態に合わせて選んでください）、枕やサンドバックを叩く、空き缶を踏み潰す、不要になった紙を破く、TVなどでスポーツを見て応援する等。

③ 好きなことに没頭する、好きな物を好きなだけ食べる、大切にしているものをひたすら磨く。

【応用編】 新しい世界に踏み出す。

見ず知らずの土地に旅をしたり、これまで知らなかった社会で働き日常の思考をリセットする。多少なりとも、忘れられないことを違った角度から眺めることができる。

(2) とことん考えてみる。

① 心のバランスシートを均等にする。誰かから被った被害などに起因していれば、どうしたら相手に伝えられるか、考えたり話し合ってみる。言いたいことを言えずに悶々とした状態から脱出する。時がたって、違う見方ができることもある。

② 罪悪感が強い場合は、奉仕活動や人に尽くす努力をすることで、少し気持ちが落ち着くかもしれない。そのうちに忘れることができるようになるかもしれない。

(3) 思いを言葉にしてみる。気持ちが共有されることで、孤独感が少し癒されたり、勇気づけられたりする。

① 身近な人、家族、同じような体験を持った人たちと話す。

② カウンセラー等の心の問題のプロに話をする。 \*主な出典：精神科医が教える忘れる技術 岡野憲一 創造社 2019

内容や程度の差こそありますが、頭の中が情報で一杯になり、余力を無くすなど人間らしさを失わないようにしていきたいものです。うまい頭のゴミ出しのキーワードは「忘れる」です。うまく処理できると、すっきりとした心で前に進んでいくことが出来そうです。あなたに適した方法で、出来るところからトライしてみてくださいね。カウンセリングセンターは、皆さんが学生生活の中で抱く悩みをカウンセラーと話し合い、自らの力で解決を見出していくところです。一人で解決が難しいと思ったら、是非一度足を運んでみてください。

問い合わせ先：カウンセリングセンター 10号館3階  
TEL：03-3238-3559  
受付：月曜日～金曜日 10:00～15:00

\*新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、受付時間にご注意下さい。



参考文献：精神科医が教える 忘れる技術 岡野憲一 創元社 2019  
忘れるが勝ち 外山滋比古 春陽堂書店 2018  
心に「ゴミ箱」を作りなさい 鴨下一郎 青春出版社 2009  
「平気」で生きる本 鴨下一郎 新講社 2016