

うつ病を抱えたときの「感情の誤解」に、どうして気をつけなければならないのでしょうか？

うつ病の方に関して次のことがわかっています。

- 他の人の感情表出（態度や表情）を見ても、相手の気持ちを推し量ることが難しい。
- ニュートラルな顔の表情を「悲しがっている」または「不服なんだ」と考える傾向がある。

非言語的な手がかり

例

ある人がこめかみをさわっている。

なぜだと思いますか？

答えを見つけるために役に立つことは何でしょう？

- その人について事前知っている情報：その人はその人は片頭痛もちですか？
- 環境／状況：その人は与えられた仕事に集中していますか？あるいは、昨夜ほとんど眠れなかったので、疲れていませんか？
- 自己観察を通して：どんなとき私はこめかみにさわるだろう？（ただし気をつけて — 他の人の行動の理由が、いつもあなたと同じとは限りません！）
- 表情：その人は疲れているように見えますか、考えごとをしているように見えますか、何か痛みを感じているように見えますか？

あなたがその人自身のことや背景、情報を知らなければ、その人の表情を推し量ることはもっと難しくなります。

- これまでみてきたように、表情とゼスチャーは常に正しく解釈できるわけではありません！
- 病気（例：パーキンソン病）や、ある種の薬（例：ボツリヌストキシン / Botox®、向精神薬）は、表情を乏しくさせることがあります。こうした原因があると、その人の感情を理解することはさらに難しくなります。
- 相手の表情やゼスチャーを、確信をもって判断する前に、その人についてもっと多くの情報を得なければなりません。

次の表は、私たちが日常生活で目にするさまざまな表情のリストです。あなたの自然な解釈と、他に可能な解釈を書き出してください。最初の段に提示した例を参考にしてください。

下に挙げたそれぞれの表情は、何を表現しているのでしょうか？

表情	自然な解釈	1. 可能な解釈	2. 可能な解釈
眉をひそめる	怒り	いらだち	集中
唇を噛みしめる			
生気のない目			
額に皺をよせる			
しかめっ面			
口をへの字に曲げる			
うつむく			

お気づきの通り、多くの違う解釈があるのです！ 解釈を正確にするには、もっと情報が必要です。

これまでに、誰かから気になる表情をされ、その意味がよくわからない状況があったのなら、その表情が意味することを知るためにどうすれば良いのでしょうか？

感情は何の役に立つのでしょうか？

(1) 感情はコミュニケーションに使われます。

- 感情は顔に表れます。表情は、多くの場合、言葉よりも早く情報を伝えます。ときには、私たちがはっきりと意識するよりも早いのです（「何かがおかしい感じ」とか「はらわたの直感」と呼ばれるものです）。

感情がコミュニケーションに役に立った経験はありますか？

(2) 感情は、私たちが行動を起こすための準備状態を作ります。

- 感情は、重要な場面で、時間をかけて考えず、素早く行動することを可能にします。
- 感情は重要な身体変化を起こします。例えば、私たちは恐怖を感じると、心拍数が上がり、「逃げるか戦うか」の態勢を準備します（＝「闘争・逃走反応」）。

感情の動きによって、何かにすぐ反応できた経験がありますか？

(3) 感情は、私たちに「生きている」と感じさせてくれます！**感情はいつも現実の鏡でしょうか？**

- いいえ、感情はいつも「正しい」とは限りません！
 - 自分が無価値だと感じて、本当に無価値であるわけではありません。私たちの感情というものは頼りにならないものです！
 - うつ病の人たちは「感情に基づいた推論」をしがちです。つまり、「自分のネガティブな感情は、実際にひどいことが起こった証拠なのだ」と信じてしまいます（「私は愛されていないと感じた。だから、誰も私を愛してくれないのだ！」）。
- あなた自身の気分が、他の人の表情やゼスチャーの解釈に影響を与えることが、心理学の研究からわかっています。
- 私たちがうつ的な気分ときは、他の人が自分を拒絶していると思い込みやすいこともわかっています（自分について他の人がネガティブに考えている）。
- 相手の表情とゼスチャーは感情的なレンズを通して観察され、解釈されますが、多くの場合それはバラ色のレンズではなく、灰色のレンズなのです。

あなたの気分が他の人への評価に影響したと考えられる状況を思い出してください。また、違う気分ときにはどのような評価になるかも考えてください。下記の例を参考にするとわかりやすいでしょう。

状況	あなた自身の気分	評価	他に可能な気分	あなたの新しい評価
「電車で横に座っている人が、私に笑いかけた」	「憂うつだ」	「うざい」	「ほっこり」	フレンドリーな人だなあ。良い気分の人に出会えてラッキーだ」

まとめ

学習ポイント

- 感情を伴った行動は、とても効率がよいものです。多くの機能が備わっており、生きるために大変重要です。
- しかし、感情は常に「事実」であるわけではありません。自分が拒絶されたと感じたからといって、実際に拒絶されたかどうかはわかりません。
- 他の人の表情とゼスチャーは、彼らの感情を知る大切な手がかりになります。しかし、それに惑わされてしまうこともあります！
- 他の人たちが何を考えているか推測するとき、表情以外の情報も十分考慮しましょう（その人についてあなたが知っている事前の情報、実際の状況など）。または、その人にどう感じているか直接尋ねてみましょう。
- 状況のとらえ方は、そのときの気分に大きく影響を受けます。

ご意見

質問や疑問、起こった問題、または経験したことなど、あなたが次の回で話したいことのためのスペースです。ご自由にお書きください:

他にもご意見があれば、どうぞお書きください:
