



# アイメッセージ

■発行  
井上カウンセリングオフィス  
合同会社  
〒810-0001 福岡市中央区天神 4-7-11  
クレアビル4階

タイトルは、井上の「I」と心理学用語「Iメッセージ=自己開示の対話方法」から付けました。

## 職場の人間関係「こうすればラクになる!?!」③



“虹の向こうは 晴れなのかしら  
あなたのま～ちの～あの辺り♪”

「虹をわたって」(1972年) 作詞：山上路夫

こんにちは！  
気持ちが少し楽になる話をお届けします。

私と歌との出会い、それは、元祖国民的アイドル天地真理さんの『虹をわたって』。2歳だったので覚えてないのですが、「曲が流れてくると、テレビの前にあるテーブルによじ登って、“ま～りちゃ～ん”と手を叩きよった」といまでも母から聞かされるので、きっとそうなのでしょう。

懐かしい曲は、人の本能に直接届いて気持ちを癒してくれます、が、そもそも人間の脳とはどのようなになっているのでしょうか。

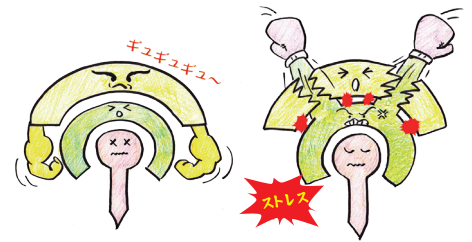


井上きよし  
■産業保健カウンセラー  
(産業カウンセラー+精神保健福祉士)  
■70年代歌謡曲研究家(自称)  
■巨人ファン歴42年

## 「脳の構造とストレスが 前編 身体に影響を与えるカラクリ」



- 大脳生理学によると、人間の脳は、
- ① 生命を維持する「脳幹」
  - ② 人の本能をつかさどる「大脳辺縁系」
  - ③ 理性をつかさどる「大脳新皮質」
- の三層構造からなっています。



“懐かしい曲を聴くと、本能に届いて、その頃の気持ちが湧きあがってくる”

この“なつかしい”といった感情、これを脳科学では「情動」といいます。しかし、ストレス社会の現代、「～ねばならない」という理性によって、本能から湧き上がる「情動」が、抑えられていることが多くなっています。そうすると本能と理性の間で摩擦が起きます。そして、この摩擦状態こそが「ストレス」の正体。

若い人がキレるというのは、本能エネルギーが強すぎて、摩擦が起きたとき、理性の壁を突き破って外に出してしまう現象です。

それが、大人になって理性の抑えが強くなると、行き場を失った“摩擦エネルギー”が外側でなく、内側の脳幹に向かっていきます。そうして、大切な脊髄や神経につながる「脳幹」のバランスを崩してしまうのです。

そうすると、眠れなくなったり、突然“心臓がドキドキする”といった症状が出てくる。それが“自律失調症”と呼ばれるもの。責任感が強い大人ほど、「自分勝手は許されない」と職場や家庭で、自分の役割を決め「情動(=本脳エネルギー)」を抑えてしまっているのが注意が必要です。



## ストレスの発散には、本能の開放が必要です！



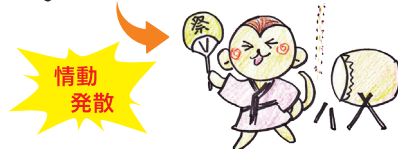
衛藤 信之先生  
日本メンタルヘルス協会 代表  
心理カウンセラー



ここで師匠の衛藤先生、「大人はときどきバカになって抑えこんでいる情動を**発散させてやる必要がある**」と言われます。

このバカになることが、心理学でいう「情動発散」。

実はわたしたち日本人、昔から、バカになる独自の方法を持っています。それが「祭り」です。



博多では、毎年この時期になると山笠で町全体が賑わいます。クライマックスの「追い山笠」では、朝の5時にもかかわらず、全国から100万人近い観客が集まり、一緒に祭りを盛り上げます。担ぎ手は水をかけられてさらに興奮し、また、観客も歓声をあげることで、気持ちスッキリ。まさに「踊る阿呆に見る阿呆」状態です。



そして、このような「祭り」は日本だけでなく、世界中で行われています。ものすごい量のトマトをぶつけあったり、牛に追い掛け回されて喜んでいる姿等・毎年ケガ人が続出してもやめないのは、「祭り」が人類共通のバカになる方法として、必要だからではないでしょうか。



井上カウンセリングオフィス 井上 きよし

### 編集後記

最後まで読んでいただき、ありがとうございます。  
「職場ストレスで悩む人6割」という調査結果もあり、2016年から国によるストレスチェック制度が開始されました。メンタル不調による業務効率低下、休職や離職などで、年間8兆円!!もの経済損失につながっているとされています。企業には「ストレスケアを本人任せにしない」ことが求められています。



### 井上カウンセリングオフィス合同会社

(日本メンタルヘルス協会福岡事務局)

〒810-0001  
福岡市中央区天神 4-7-11  
クリアビル 4階

☎092-405-6325

🌐 <https://www.ichismile.com/>

✉ [kiyo.office8@gmail.com](mailto:kiyo.office8@gmail.com)



## Webストレスチェック

先着5社限定

従業員のストレスを定期的に診断、早めの対策を取ることで、メンタル不調を未然に防ぐことが出来ます。そこで今回デモ版のストレスチェックをご用意しました。1週間限定で2名様までお試しいただけます。ぜひこの機会にQRコードを読み取りのうえ、お申し込み下さい。後日、協力会社である『博愛会 人間ドックセンターウェルネス』より体験版のURLをお送りいたします。

なお、FAXの方はメールいたしますので、そこで申し込みの手続きをお願いします。

【お試しはコチラ】



会社名	担当者名	TEL
メール(必須)	送信先  FAX092-791-4079	