

■意識を把握するのに役立つコンテンツ

●2月3日【結婚できないことが問題では無く…】

⇒前提…自分の思考回路の背景にある、明文化されていない考え。

■知っておくと為になるメンタルヘルス関連知識

●2月17日【全てのネガティブは俺に任せろ！】

⇒フレネミー…一見良い友達のように見えるものの、どこか敵のような要素を持っている、付き合いのある人。
「フレンド(友人)」と「エネミー(敵)」を掛け合わせた造語。

■会話を把握し、楽しくするコミュニケーションツール

●2月23日【そんなやらしくなく、賢そうと思われる為の小技】

⇒相手に一目置かれる、疑問の投げかけ方

…相手に疑問をぶつけようとする、往々にしてめんどくさがられてしまうことが多いが、そんなやらしく感じられずに、しかも一目置かれやすいというプラスアルファの効果を持つ、疑問の投げかけ方がある。

それが、自分の中で仮説を立ててみた上で、それを相手にどう思うか訊いてみるという手法である。この手法だと、より建設的に話ができ、且つ受け手にソフトな印象を与えやすい。

もし、仮説を説明する上で、何か偉そうに思われてしまうのでは無いかという心配があれば、「自分は素人で勉強中の身何ですけども…」と自分のポジションについて前置きした上で話を進めると、高飛車な印象を与えずに聞いてもらいやすい。

■感覚的戦略を立てるコンテンツ

●2月22日【メンタル的な好転反応】

⇒悩みから抜け出した後の一時的な倦怠感について

…マッサージには「好転反応」と言って、血液の循環が良くなることで、一時的に眠気やだるさを催すという現象があるが、これと同様の現象がメンタル面においても存在する。

それが、ずっと悩んでいたことから抜け出したり、抑圧していた感情を解放した時に訪れる、倦怠感である。

気持ち的には楽になったけど、余り動きたくないという気分になり、頑張り屋さんだった人は、そんな自分を責めてしまうことがあるが、これは寧ろ良くなっている証拠なので、無理に動こうとしない方が良い。

その後、自分らしく滲刺と動ける時期が来るのである。

ZZZZZ....



※メンタル的な好転反応による倦怠感は、次の活動に備えて、昼間猫が寝ているのと似たようなもの。