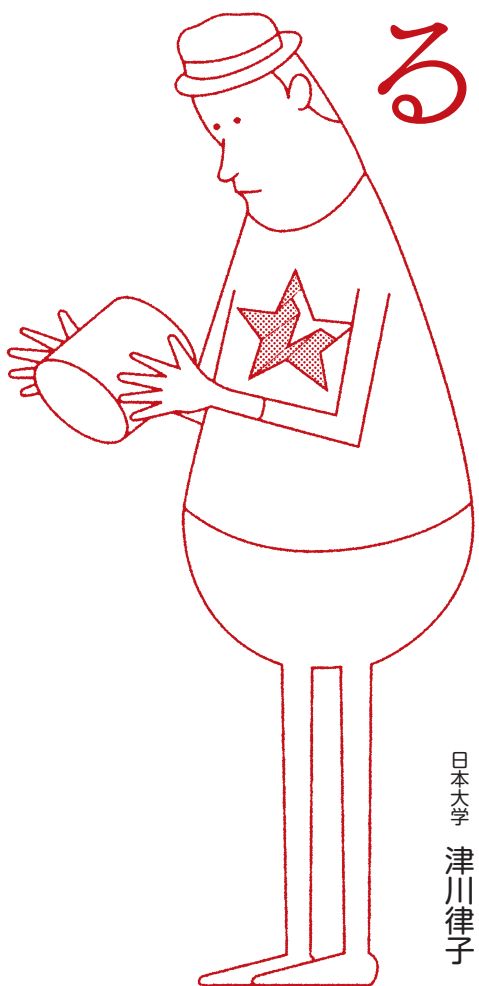


すっきりする 体験



日本大学 津川律子

最近、すっきりする体験をされましたか。「すっきりする」には類似の体験がたくさんあります。たとえば、「すつとする」「さっぱりする」「気持ちが晴れる」「胸のつかえが取れる」「吹っ切れる」などです。このように「すっきりする体験」をやや広めに捉えたとして、再度、お聞きします。最近、このような体験をされましたでしょうか。

この特集では、心理職からみた対象者の「すっきりする体験」が、どのようにメンタルヘルスに関係しているかについて、五人の執筆者が腕をふるっています。

トップアスリートの方々の競技力向上のために心理支援を行っている筆者、ヨーロッパで開業カウンセラーをしながら「好奇心」についての研究を行っている筆者、こころのすっきりについて考える筆者、働く人の心の緊張を身体から整えてすっきりする方法を伝える筆者、他の誰かを利用して自分のネガティブな感情の処理を行うことで気分をすっきりさせてはいけなさと説く筆者。どの記事も読み応えがあります。

コロナ禍、紛争、さまざまな事件や災害、悲しいニュースなど、ごく普通に生活している私たちでも、こころ穏やかにいられない毎日のなか、たくさんさんのヒントがまつている特集です。