

第 1.5 回：番外編

「ミニコラム：言葉にならないもの→快・不快→様々な言葉へ分化」

赤ん坊は生まれた時、何も言葉を持ちません。それどころか、その刺激が良いものか、悪いものかの区別さえつきません。圧倒的な不安の中、母親のケアによって赤ん坊は次第にものを区別できるようになります。

赤ん坊の心の中で、まず最初に分かれるのは、快と不快です。快とはお母さんがそばにいるという安心感だったり、おっぱいをもらっているということだったり、おむつが濡れていないという状況を指します。赤ん坊はこれらの区別がつきません。

不快とは母親がそばにいないという寂しさや不安だったり、空腹だったり、おむつが濡れて気持ちが悪い、という状況を指します。赤ん坊はこれらも区別がつきません。

赤ん坊が泣いていると母親は「あらあら、どうしたの？」と話しかけ、「お腹が空いているの？ では、おっぱいをあげましょうね」と答えと共におっぱいをあげ、空腹という不快を解消させます。また別のタイミングでは「おむつが濡れて、気持ち悪かったわね」と答えを教え、不快を取り除きます。

こういうやり取りの中、赤ん坊は不快の中にも様々な種類があることを知り、快の中にも様々な種類があることを学習していきます。そのうち、赤ん坊は泣き方を変え、母親に不快の種類を伝えるようになります。

このようなやりとりが成長と共に増えていきます。

コミュニケーションを通じて、人は多くの言葉を覚え、自分の感情を学習していきます。

快・不快ではなく、様々な言葉によって感情を表現し、自分の気持ちを説明できるようになると、気持ちをコントロールできる能力が高まり、不安にも耐えられるようになっていきます。

感情の分化を書いてみましょう。

快に属する仲間 8 つ（喜び、楽しみ、尊敬など）

--

不快に属する仲間 8 つ（不安、怒り、嫉妬）

--

「ミニコラム：感情に対する理解：一つの目標について」

相反する、矛盾した感情を抱えられるようになりましょう。

憎いけれど愛おしい。寂しいけれど、応援したい…。

二つの感情がせめぎ合いながらも、一人の人間の中でバランスを保っている。生きている中で、不安など不快な感情がなくなることはありません。なので、快と不快が同時にバランスよく保っている、そんな状態を目指していくことが大事です。

相反する感情を5つ書いてみましょう。

A large empty rectangular box with a black border, intended for the user to write five contrasting emotions.