

## ただでさえ ストレスがたまる昨今ですが…



2020 年度より学外実習を担当します、公認心理師・臨床心理士の田中智子です。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、昨今 三密を避け、外出を自粛するようにと、テレビやネットで緊張感をもって言われています。本当にそのとおりかと思います。

ただ人間は社会的な生き物で、**笑顔**をコミュニケーションの土台としながら、つながりを感じながら生き残ってきた種です。今はその土台が揺るがされるような状況になっています。これまでの安定した社会が失われていくような不安を覚えます。

不安をもつのは自然で至極当然な反応です。そしてまだまだ現実を受けとめられない、嘆き、怒る私たちです。こうやって余裕がなくなると、**笑顔**は真っ先に遠のいてしまいます。

ユーモアというのは「**にも関わらず笑う**」とある先生から聞いたことがあります。英文学者カザミンは「笑いはユーモアに関わっていて、ペーソスと結びついているときに人間本来の笑いというものが発生する」と言っています。ということは、現実のシビアな状況は、現実として、そのまま見つめていくと（つまりペーソスという面も同時にみていくと）、私たちには、底力としての笑いが生まれるのかもしれませんが。

またあるイギリス人は、笑いが生まれるには、①アイロニーを感じ取れる能力、②馬鹿らしいこと、不条理な世界を感じとれる能力、③現実感覚、④最後に愛情 が必要と言っています。

笑いは、自分と他者との関係になにかあったときに それをユーモアでつなぐような愛情によって成り立つわけです。なかなか余裕がもてない昨今ですが、ご自分や周りの他者と、思いやりを持って、「お互い大変だね、よくやっているよね」と共感的にねぎらいあいましょう。まったくもって笑えない状況ですが、「にもかかわらず笑う」ことで、こういうときほど、何かが生まれるチャンスであり、私たちの根底にある底力に出会えるのではないかと思います。