

# 岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520  
岡山市中区浜 472  
岡山 EAP カウンセリングルーム  
発行責任者; 谷原弘之

Tel (086) 272-8116  
Fax (086) 272-0883  
<http://okayamaeap.jp>

## 心理的リアクタンス

8月の終わりと言えば、子どもの頃の夏休みの宿題を思い出します。子供の頃、勉強しようと思っていたときに限って「遊んでばかりいないで勉強なさい！」と親に言われた思い出はありませんか？そんな時、「今やろうと思っていたのに・・・」という思いとともに、全くやる気が無くなってしまった記憶があるのではないのでしょうか？

ゲームばかりしないで、宿題、早くしなさい！！



あと10分したら、勉強しようと思っていたのに・・・うるさいな・・・。

これは、心理的リアクタンスと呼ばれるものです。

### 心理的リアクタンスって??

人は自分の好きなときに好きなことをしたい、自分の行動や選択を自分で決めたいという人間本来の欲求をもっていて、人から行動を強制されると、自由を脅かされた気がして、無意識に圧力に反発しようとする感情が起こります。この自由を奪われることへの反発をリアクタンス（抵抗）と呼びます。

他者から強要されると反発してしまう欲求がある以上、どのように声掛けしたらいいのでしょうか？

今日の予定は？



お昼から遊びに行くから、朝は宿題するよ。

**自分で計画を立てると、自由を奪われたという感覚が少なくなります。**お子さんに接するときに限らず、職場の人間関係でも相手のモチベーションを低下させないよう、**自ら計画を立てることを促す言い方**を試してみてください。