



「共感って…」

他人と同じような感情(考え)になること(『新明解国語辞典』第三版 三省堂)を「共感」といいます。



(夜明け前 宮崎市柏原 2023.8.15 5:34am)

「他者と喜怒哀楽の感情を共有することを指す。もしくはその感情のこと。」との記載もあります。(フリー百科事典『ウィキペディア (Wikipedia)』)

ということは、感情の共有ということになるのでしょうか。

例えば、映画やテレビを見ていて、つら



(サルスベリ 延岡市緑が丘3丁目 2023.8.17)

い場面の時に、涙がでたり、うれしい場面で一緒によろこんだり、また緊迫した場面から「この先どうなるんだろう」とはらはらしたりすることがあります。

このように、私たちは、相手が悲しんでいれば自分まで悲しくなってしまう(情動的共感性)傾向があります。



(クロちゃん 自宅 2023.8.15)

でも、ヒトはあまり共感しすぎると、冷静さをなくしてしまう危険性があります。

相手の情動や感情を写し取るだけでなく、相手が悲しんでいると理解するプロセスのこと(認知的共感性)との、バランスが重要です。この2つが補い合いながら共感という感覚を担っていく必要があります。

(SUPPORT MENTAL HEALTH ブログより)



(霧の出た朝 宮崎市跡江 2023.8.20)