

心理学科

こころについてのエッセイ⑨

パッションを有効に使ってみよう！

皆さん、何か「好き」なことはありますか？「好き」が高まってその活動に熱中してしまうような「特定の活動等に対して向けられる強い意向」はパッション（Vallerand, 2015）と定義されています。

このパッションは2つに分類されています。部活動に熱心であることを例にすると、部活動に専念していても友人と楽しく遊んだり協力し、学業と両立して試合に勝つなど希望や目標を求めることができる柔軟で継続的な取り組みができる「調和性パッション」と、部活動に過度にのめりこむため、友人と疎遠になり、学業に費やす時間も少なくなってしまうことが生じたりする他の活動との葛藤を引き起こす「強迫性パッション」に分かれています。

何かに熱中する行為の1つに、芸能人やアニメ・漫画のキャラクターなどに「推し活」をすることがあげられます。「推し」のライブやイベントに参加したり、グッズを購入、ゲームの課金なども推し行為とされています。この「推し活」についても、推し仲間たちと仲良くライブやイベントに参加し、欲しかったグッズを購入するのはとても楽しいことでしょう。また、ライブやグッズなど



にかかる費用は、頑張ってバイトでお金を貯めるなどをするでしょう。そして、楽しかった気持ちや満足な気持ちから、勉強・部活・委員会活動なども同じように頑張ってみようとなったりします。これは「調和性パッション」ですね。

一方、「推し活」にはまるあまりに、友人たちとは交流せずにライブやイベントに参加し、グッズを購入するために、ほとんどバイト三昧で勉強も部活も友達付き合いなどもできなくなる場合は「強迫性パッション」でしょう。熱意があることはとても良いことですが、どのように熱意を持つかで、自分の環境が変わります。皆さんも是非、自分にとって良い熱意で過ごしましょう！！

