



不安な気持ちになったときは ～巻き込まれずに付き合うコツ～

けいの 慶野 はるか 遥香 (保健管理センター 学生相談室)

不安な気持ちが消せないワケ

春学期もそろそろ後半戦ですね。4月の新鮮さは薄れてきて、かといって夏休みの前にはまだ試験が控えている、おまけに天気もぐずつきがちなこの時期、何だかもやもやした気持ちになることもあるかもしれません。

皆さんは、何か心配ごとがあったときに、「考えても仕方ない、考えないようにしよう」と思っても、不安が取り払えなくてぐるぐると考え続けてしまう、なんていう経験はありませんか? 「単位を落としたらどうしよう、と不安だから勉強する」というように、不安が私たちの役に立つ場面はたくさんあります。でも、「不安のあまり、テキストの内容が頭に入っていない」「大事な試合の前日、不安で一睡もできなかった」など、困った結果になってしまうこともありますよね。

心理学辞典を引いてみると、不安とは「未知の危険に対する気がかりな予感、また災いに付随して生じる緊張等の身体の兆候」だと書かれています。大昔は、この感情が私たちを慎重にさせ、厳しい自然環境の中で生き抜いてこられたと考えられますが、現代社会で普通に暮らしている分には、生命の危険に出くわすことは少ないので、「不安って厄介だな」と感じる場面が増えているとも言えるでしょう。

また、不安に限らず、私たちの頭は「何かを考えないようにする」ことが苦手です。あることを考えまいとする時点で、ちょっとそれを意識してしまっているからです。例えば、今から3分間、何を考えても構いませんが、筑波大学のことだけは、何があっても絶対には考えてはいけません。こんなふうに言われたら、むしろ逆に大学の建物や校章が思い浮かんでしまう人が多いのではないのでしょうか。不安は自分に危険を知らせる警報のような感情ですから、なおさらです。

不安に巻き込まれないために

こうした不安とうまく付き合い、巻き込まれるのを防ぐためには、無理になくそうとするのではなく、自分のしたいことの妨げにならない程度に距離を置くのがポイントです。不安な感情にどっぷりつかっていると、悪いことが起きる可能性にばかり目が行き、雪だるま式に不安がふくらんでしまうので、その悪循環から離れるのがまず目標となります。

具体的な方法をいくつか紹介します。まずは、身体に働きかける方法です。不安になると、身体も動悸や筋肉のこわばりなど危険に備える状態になるので、身体をリラックスさせることで不安も和らげることができます。横になって深呼吸する、ストレッ

チをする、リラックス系のアロマを焚く、といったものです。イメージを利用した方法ならば、「不安がフルフェイスヘルメットみたいに頭に覆いかぶさっているのを想像し、それを脱いでコートかけに引っかけておく」「流れる川をイメージし、不安な考えが出てきたら葉っぱに乗せて流してしまおう」など、いろいろ考えられます。

自分のしようとしていることを明確にし、そちらへ意識を向けるのも重要です。課題が大きく、とてもできそうにないと感じられるときは、見通しを立てて課題を小分けにすると、手をつけやすくなることがあります。卒研のテーマが決まらず不安を感じているなら、「たとえ何も思いつかなくても、今月のうちには先生に相談に行く。それまでに、集めた資料を読んでまとめよう」「今日は、先輩に実験装置の使い方を教えてもらうアポを取る」という具合です。不安はよくわからないものに対する感情なので、いつ何をやるかが決まるだけで、少し落ち着いたりもします。

人に話すのも効果的

私たちが不安になるとき、だいたいはその感情を喚起する何らかの出来事や相手があります。でも、何も思いあたることのない漠然とした不安や、対象から通常想定されるよりもはるかに強い不安のために生活に支障が出るような場合は、一度専門家に相談をしてみるとよいでしょう。

先程も「不安が役に立つ場面はたくさんある」と書きましたが、不安は時に自分の願い、葛藤、大事にしている価値観のありかを教えてくれます。成績について不安を持っている人は、「人の役に立つ仕事をし、認められるような人物になりたい」と思っているのかもしれませんが、親からの評価や一方的におさえつけられる関係に苦しさを感じているのかもしれませんが、友だちにどう思われるかが気になる人は、人から信頼されることに重きを置いているのかもしれませんが、目の前の不安より一段階深いところにある気持ちに気づき、自分の望む方向は何か、どうしたら近づけるかを考えるのも、不安に振り回されにくくなる方法の一つです。人に話してみることで、こうした気づきが得られる場合もあります。身近な人でももちろんよいですし、私たちカウンセラーもそのお手伝いができます。いつでも気軽に来室してください。

参考文献

『誠信 心理学辞典 新版』下山晴彦(編集代表) 誠信書房



ひとりで悩まず 保健管理センターへ

保健管理センター受付 029(853)2410

学生相談室受付 029(853)2415