



未経験の出来事に遭遇したとき、少し自信がないとき、自分がうまく対処できるのかどうか不安を感じる人もいます。

不安は、わたしたちの身近な感情です。環境のなんらかの異変をキャッチし、自分に危険が及ぶのではないかと考えたとき、わたしたちは不安を感じます。同時に、体がこわばったり、動悸が強くなったりします。こうした心身の変化は、危険を察知し、次の対処行動に移すために必要な反応です。

また、適度な不安は、不安を解消するために行動することを促します。例えば、テストに合格できるかどうか不安だから、一生懸命勉強をする、というような場合です。不安は、私たちが身を守るために必要な感情でもあるのです。

しかし、時には必要以上に脅威を感じ、不安からくる心身の反応が強くて、次のようなことで困る場合もあります。

- ・人前で話そうとすると極度に緊張する／顔が赤くなる
- ・電話に出るのが怖い
- ・人と一緒だと食事がのどを通らない
- ・見られていると字を書くとき手が震えてしまう
- ・人前でおなかが鳴るのではないかと心配になる
- ・家以外の場ではいつも緊張している
- ・他人の反応にひどく敏感で落ち込みやすい
- ・緊張すると汗をかきやすい／息苦しくなる



これらの状況を「自分の性格のせいだ」と思って、ただ我慢していませんか？ でも、もしかしたら自分の考え方のクセを知ること、少しずつ状況を変えていくことができるかもしれません。

大切なポイントの1つは、自分が知らず知らずのうちに取り入れている「考え方のクセ」を知ることだよ！



考え方は変えられる

疲れていたりストレスが溜まると、私たちは物事のネガティブな面に目を向けがちになります。不安な気持ちに支配されていると、ネガティブな思い込みが生まれやすくなります。その思い込みが強固なものになればなるほど、更に不安感や身体症状が増していき、ますます苦手なものや不安な状態を回避しようとするようになります。例えば、こんな考え方のクセに心当たりがあるでしょうか？

全か無か思考

→ 物事をすべて白黒、0 か 100 かできっぱり分ける考え方。

例) 一つでも失敗があったら、「もう無理だ」「すべて失敗だった」と捉えてしまう。

過大評価・過小評価

→ 自分が関心を向けていることは拡大して捉え、反対に自分の予想と違うことは小さく見積もる考え方。

例) うまくいかなかったことばかり思いつめ、うまくいった経験は「大したことではない」と過小評価する。

べき思考

→ 「～すべき」「～すべきではない」と、自分や他者を批判する考え方。

例) 「私はこうすべきだった」「あの人はこうすべきだった」と考えて、自分や他者を批判する。

自己関連付け

→ 何かの事象を、自分に関連付けて捉える考え方。

例) 他者の注意が常に自分に向いていると感じる。自分の振る舞いが他者に不快感を与えているに違いないと思いつんだり、そう確信する。

このような考え方が頭に浮かんできたら、少し立ち止まって次のようなことを考えてみましょう。

- ✓自分の考えに現実的な根拠はあるか？
- ✓他の見方はできないか？ 友達が同じことを考えていたらどう言ってあげるだろうか？
- ✓恐れていることが起きたとき、実際に何か大きな影響はあるか？



焦らず、ゆっくり。自分の考え方を点検してみよう！

こんな風に考えることで、思い込みすぎている気持ちから少し距離を置くことができるかもしれません。新しい考え方を身につけるには、時間と練習が必要です。カウンセリングセンターは、皆さんの不安への対処法と一緒に考えていきます。

強すぎる不安が続いていたら、一度カウンセリングセンターに相談にいらしてください。