

メンタルヘルスコラム



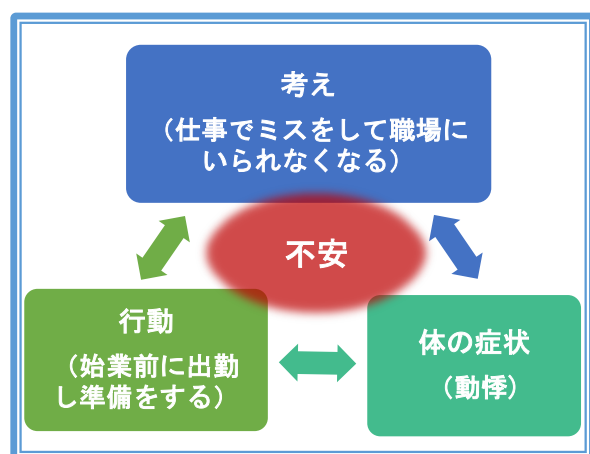
不安についてのおはなし



「不安を感じたことはありますか?」と聞かれて、「いいえ」と答える人はいないでしょう。不安は誰にでも起こりうる自然な心の状態です。しかし、不安が大きすぎたり、長期間続いたりすると私たちの心は疲弊していきます。今回はこの『不安』についてお話していこうと思います。

私たちは誰も、できれば不安を感じることなく生活したいと思っています。しかし、全く不安を感じないことは、実は危険な状態と言えます。大きな失敗をするかもしれないからです。私たちは不安を感じるからこそ、用心深く準備をします。不安は自分を守る心のアラームの役目を果たしているのです。

しかし、不安が大きくなりすぎると問題です。例えば、新入職員のAさんは、「仕事でミスをしたらどうしよう」という不安に襲われ、朝、出勤前になると動悸がするようになりました。そしてAさんは、ミスをしないようにと始業1時間前に出勤し、仕事の準備をするようになりました。しかし、Aさんの不安は小さくなるどころが、さらに大きくなり、動悸も治まりません。Aさんは「このままではミスをして職場にいられなくなる」と考え、睡眠時間を削り、今まで以上に早く出勤して準備をするようになりました。このように生活に支障が出る程、不安が大きくなってしまったAさんは、一体どうすれば良いのでしょうか。



その話の前に不安について説明

しておきましょう。不安は「考え」、「体の症状」、「行動」の3つの要素で構成されています。そして、この3要素が互いに影響し合って、不安を強めたり弱めたりします。Aさんの場合も、左図のように3つの要素が互いに影響し合っていて、不安がより大きくなるという悪循環が持続していることが分かります。

そこでAさんは、不安をこれ以上大きくしないために、3つの要素にアプローチしていくことにしました。まず、「考え」へのアプローチ。ここでは自分の考えがネガティブになりすぎているかを見直しました。冷静



になってみると、「以前、朝早く出勤できず、準備なしで仕事をした日があったが、ミスなく仕事ができた。それに上司は『誰にだってミスはあるもの』と言っている。」と考え直すことができました。次に「体の症状」へのアプローチ、これは一言でいうと、体をリラックスさせることです。ストレッチ、ヨガ、音楽を聴く等たくさんありますが、Aさんは簡単にできる深呼吸を毎朝晩やってみることにしました。最後に、不安によって生じている「行動」へのアプローチとして、始業前の準備時間を少しずつ減らすことにチャレンジしました。減らした直後は一時的に不安は強くなりましたが、そのうち朝早く出勤しないことにも慣れてきました。徐々に動悸も治まり、仕事のミスについても、以前ほど気にならなくなりました。

皆さんも不安になったときには、Aさんのように自分の3要素を整理し、アプローチしてみませんか。不安の悪循環が断ち切れ、心が楽になるかもしれませんね。



心理療法士 加藤一葉