



いま不安を感じているあなたへ

日々の生活の中で不安を全く感じないという人はいないでしょう。多くの人は自分なりの不安対処法を持っていて、不安を何とか乗り切ってきたと思います。でも、いま何かを目の前にして不安で仕方がない、という人もいるかもしれません。そこで今回は「不安との付き合い方」について考えてみたいと思います。

なぜ不安を感じるのか？

いまあなたはどのような不安を感じていますか？ 教育実習がうまくいかどうか不安だ、恋人が自分を嫌いになったのではない不安だ、または理由はよく分からないけど、漠然と毎日不安だ、など不安を感じる理由にはいろいろなものがあるでしょう。

では、そもそも私たちはなぜ不安を感じるのでしょうか？ こんな厄介なものではできれば無くしてほしいとか、どんなことにも不安を感じない強い人になりたい、などと考えている人もいるかもしれません。

しかし、実際には不安を完全に取り除くことはできません。なぜなら不安には「安全が確保されていないことを私たちに知らせてくれる」という大切な役割があるからです。

不安を感じるから身を守ることができる

例えば、見知らぬ外国の街で夜遅くホテルに戻るために夜道を急いでいたところ、ホテルに続く目の前の細い道には街灯がなくて真っ暗で、人通りも無いという場合、その道を通って帰ることに不安を感じるでしょう。その場合、遠回りして人通りの多い道を通って帰るとか、あるいは

タクシーに乗って帰る方が安全でしょう。このように、不安を感じるおかげで、私たちは起こるかもしれない危機から未然に身を守ることができるのです。つまり、不安は私たちが生きていく上で欠かせないものですし、抑え込むよりも、むしろうまく活用すべきものといえるでしょう。

不安には2種類ある

不安は大きく分けると「解決すべき不安」と「受け入れるしかない不安」の2種類があります。先に挙げた例は、不安を適切に活用して安全確保をしたことによって解消された「解決すべき不安」と見なすことができます。また、教育実習の前や教員採用試験を受ける前に感じる不安は、事前に十分な準備や練習を行うことや、あるいは経験者に対策法を聞いてみるなどによってある程度解決できるかもしれません。

その一方で自分なりに精いっぱい努力をしているつもりなのに、やはり不安だという人もいます。これが「受け入れるしかない不安」です。なぜなら結局のところ、実習も試験も、当日になってみないとどうなるか分からないところがあるからです。このような不安は「こういう状況では不安を感じるのが当然なんだ」と受け入れてしまうことが一番です。不安に限らず、多くの感情は受け入れると徐々に

和らいでいくものですが、忘れようとか、考えないようにしようとしていると、心に未消化のまま残ってしまうことが多いのです。

一人で無理をせず、誰かに話してみよう

そうはいつでも、いまあなたが感じている不安を「解決しなければ」「受け入れなければ」と考え過ぎてしまうのも逆効果になります。不安を感じるようなストレス状況にあるときは、無理をせずに適度に休みを取ってみることも必要でしょう。

また、一人で何とかしなければと考え過ぎないように注意してください。不安が根本的に解決されなくても、友達に話してみるだけで気持ちが楽になることもあるでしょう。案外、友達も同じような不安を感じていて、不安を話したことがきっかけで友達関係がより深まることもあるかもしれません。

友達に話すのすら難しいと感じている人もいます。そのような時は保健管理センターに一度顔を出して、いま不安に感じていることを話してみてください。

※参考文献：水島広子「正しく知る不安障害：不安を理解し怖れを手放す」技術評論社

(保健管理センター・カウンセラー・三上謙一 みかみけんいち)

