

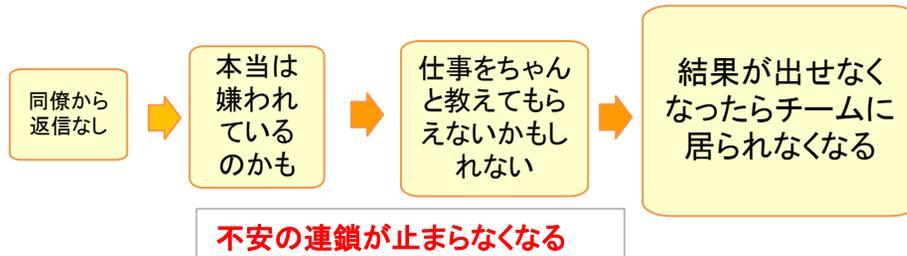
道草だより

兵庫医科大学保健管理センター
職員相談室 2021.6月号

梅雨に入りましたが、皆さまお元気でいらっしゃいますか。今年の梅雨は長引きそうですね。また、新型コロナウイルスの流行も続き、何となく不安を感じることもあるのではないかと思います。「不安」という感情は、身を守るためにはとても大事なものですが、その一方で、この「不安の」感情が雪だるま式に拡大し、その人の思考、感情や行動にマイナスの作用を及ぼしてしまう場合が少なくありません。今回は不安の感情のコントロールについてお伝えしたいと思います。

「不安」に振り回されないために

ちょっとした出来事をきっかけに、「不安」がどんどん膨らみ、最悪の事態で頭がいっぱいになってしまった経験はないでしょうか？たとえば、約束を断られることが何回かあると、いつの間にか、「避けられている」「嫌われている」などと思ってしまうような場合です。いかにもありそうな感じに思えるのですが、極めて非現実的な考えに過ぎないことも多々あります。それにもかかわらず、本人はすっかり信じ切り、あれこれ苦しむこととなります。



このように、起こりそうもないことに時間や労力を消費してしまう状態からは、早めに抜け出すのが得策です。こうした思考を反すうすることで脳のエネルギーの消耗が進んでいくと、現実の脅威に対してどんどん無防備になって悪循環に陥ります。不安に圧倒されて、物事をあきらめてしまったり、目の前のことに注意が向かず、本来のやるべきことが手につかなくなったり、不必要にマイナスの思考を膨らませて、破滅的な言動を取ったりして、現実に対処する力が弱まってしまうのです。不安や恐怖に振り回されることなく冷静に適切な思考を取り戻すためには次の5つのステップがあるそうです。

①不安の連鎖を書き出す、②「最悪のケース」が起こる確率を見積もる、③「最高のケース」のシナリオを書き出す、④「最もありえそう」なシナリオを書き出す、⑤実行可能な対策を立てる。いずれにしても、「**現実をしっかりと見る**」ということが、非常に重要だと思います。

引用文献: 折れない心のつくりかた 日本ポジティブ心理協会(JAPP)著 宇野カオリ監修 滝本繁執筆 2020 すばる舎

* * * * *



TEL/FAX:0798-45-6121(内線6121) IP(86601)

メールアドレス:k-harada@hyo-med.ac.jp

相談員 原田 久仁美

