

不安に巻き込まれないために

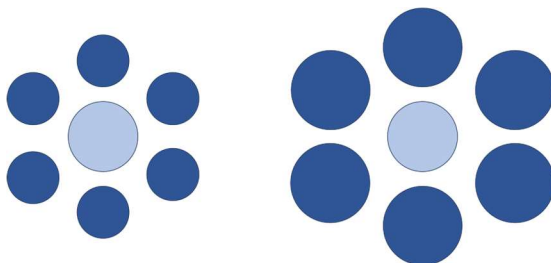
テストが近づいていますが、みなさんの準備は進んでいますか？

テストのような何か緊張する時、プレッシャーを感じる時や何か心配なことがある時など、「こうなったらどうしよう…」「あの時のようになるんじゃないか…」と不安な気持ちが出てくることがありますよね。勉強面に限らず、不安な気持ちが出てくるのは当然のことです。

なぜなら、人間は頭の想像力がとても豊かで気持ちと行動・体が思っている以上に関係しているのです。不安がぐるぐるとしたスパイラルに入れば入るほど、頭の中の悪い想像に近いくことが起きやすくなったり、少しでも悪い想像に近いことが起きると「やっぱりそうだった」と結論づけてしまいやすくなったりするものです（自己成就予言）。



なかでも、「こうに違いない!」という思い込みは、不安のスパイラルを断ち切ってくれますが、心にかかなりのストレスを与えます。例えば、下の図を見てみてください。6つの円に囲まれた真ん中の薄い青色の2つの円は、どちらが大きく見えますか？



実はどちらも同じ大きさなんです（エビングハウス錯視）。周りの円の大きさが変わるだけで見え方が変わります。

不安も同じで、不安の種は普段は周りの円のように小さいですが、気になることがあると右の図のようにどんどん大きくなります。その結果、相手や物事は変わっていないのに、不安に押しつぶされそうになったり怖く感じたりしてしまいます。そうなると、冷静な判断がしにくくなったり、何が事実か混乱しやすくなったりします。

ちなみに、不安の種を大きくするものには次のようなものがあります。

- ・過去の失敗体験
- ・自分の体調の悪さ
- ・苦手なことへの取り組み
- ・うまくいくかどうか、解決するかどうかわからないという見通しの立たなさ
- ・失敗することの怖さ
- ・思い込み
- ・緊張

不安のスパイラルがぐるぐるし始めたとき・不安の種が大きくなり始めたときには、これまでのカウンセラーだよりも紹介したストレス対処法を試したり、不安にブレーキをかけるために自分に「落ち着こう」「大丈夫」「できることをやればいい」「失敗してもやり直せるよ」などの言葉をかけてあげたりしてみてください。

カウンセラー室では、一緒に不安を分析して不安の種の大きさをもとに戻すための取り組みもしています。