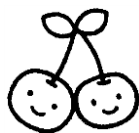


# 不安が強くなると

平成 28 年 6 月

立川女子高等学校

カウンセラーだより裏面



私たちは、家族や友達など好きな人に対して「ずっと私を好きでいて欲しい」とか「ずっとそばにいて欲しい」と思います。これは人間の本能のようなもので、誰もが生まれながらに持っている気持ちです。このように「一人でいたくない」とか「誰かと仲良くしたい」という気持ちを「親和欲求」と言います。

私たち人間が一人では生きていけないのは「親和欲求」があるからだと言われています。人間はひとりぼっちでは生きていけません。人とのお付き合いがなければ、情報を得ることも出来ません。誰かと協力して何かをやりとげたり、助けてもらったりすることも出来ません。でもそれよりも辛いことは孤独です。私たちにとって、孤独はそれだけでとても怖いことです。

親和欲求は、不安な時には特に高くなります。例えばお友達とお化け屋敷に入った時、そのお友達とぴったりくっついたり、手をつないだりすると思います。これは不安によって親和欲求が高くなり、誰かが近くにいることで不安が少なくなった例です。

不安な時や淋しい時に、ぬいぐるみやクッションを抱きしめたり、ふわふわしたものに触ると落ち着くのは、肌触りの良いものに触れることで親和欲求が満たされて、不安が減少するからだと考えられます。

不安がもっともっと強くなると、仲良しの人を独占したくなったりします。一緒にいたい相手が自分の望む行動をしていないと「嫌われたのではないか」等と不安になって、ついつい相手を束縛してしまうこともあります。仲良しのお友達が他の人と親しそうに話していると不安になったり、ひどい場合には「私以外の人と仲良くしないで」等と相手の行動を制限してしまったりします。束縛することで不安を減らそうとするのだそうです。

しかし、誰かを束縛したり支配したりしても、不安がなくなることはありません。それどころか、多くの場合、相手が耐えられなくなって、二人の関係が壊れることが多いようです。その結果「不安だから相手を束縛したのに、相手に嫌われてもっと不安になる」という悪循環を招いてしまいます。

不安に耐えられなくなって、誰かを束縛したくなったら、注意した方がよさそうです。不安だからと言って大切な人を束縛したり支配したりすれば、何よりも自分自身が一番傷つくことになります。そういう時こそ、出来るだけ多くの人と仲良くして、たくさんの人から友情や愛情をもらいましょう。

