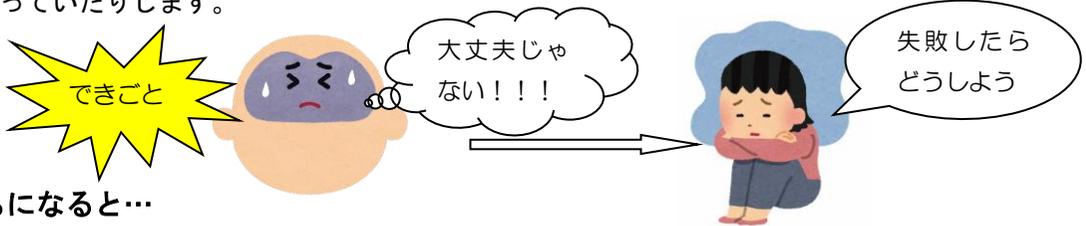


不安な気持ちとの付き合い方

だれもが、「失敗したらどうしよう」「変に思われなかな？」など“不安”を一度は経験したことがあるのではないのでしょうか？不安になるといつも通りにできず、ストレスも大きいかと思えます。不安は出てきたり無くなったりを繰り返します。“不安”について知って、上手に付き合っていきましょう！

●不安な気持ちが出てくる仕組み

不安は、脳の「自分に危険があるか、ないか」を察知するセンサーが過剰に反応することで生じます。初めてのことや苦手なこと、漠然とした不安など、不安の元になるものは人それぞれです。このため、同じ不安の元でもセンサーの感度が異なるため、人によっては平気だったり、もっと深刻な不安を持っていたりします。



●不安な気持ちになると…

身体・行動の変化

- ・寝つけない、途中で目が覚める
- ・胃痛や腹痛、頭痛が出る
- ・周りの人にきつく当たってしまう
- ・やる気や集中力がなくなる

こころ・気持ちの変化

- ・そわそわして落ち着かない
- ・ネガティブにばかり考えてしまう
- ・涙が出てくる
- ・イライラしてしまう

●不安な気持ちとの付き合い方

◇ リラックスする

不安になっている時は、体も心もこわばっていることが多いです。深呼吸したり、ストレッチをしたり、好きなことをしたりして力を抜いてあげましょう。



◇ 自分に声をかける

自分が安心できるような、気が楽になれるような言葉をかけてみましょう。意外と危険察知センサーは納得してくれます。

「大丈夫！」「できることからやればいい」「失敗してもやり直せるよ！」など



◇ 紙に書き出す

不安になっている時は視野が狭くなり、自己中心的になりやすいです。不安なことを紙に書いたり、日記に書いたりすることで客観的に物事を見やすくなり、捉え方を変えやすくなります。



◇ 話を聞いてもらう

話すことで、気持ちや情報が整理されてスッキリすることがあります。友達や先生、おうちの方など話しやすい人に聞いてもらいましょう。相談室でも、皆さんの不安な気持ちを話すことができます。いつでも話しに来てくださいね！！

