

聖隷クリストファー大学

学生相談室だより

不安の正体は？

=私たちの日常を守るために、誰にでも当たり前前に存在する感情！

学生相談室でよくある相談のひとつに「不安」があります。

「人と関わることが不安」「将来のことを考えると不安」「実習でうまくできるか不安」など、理由は様々ですが、その根っこにあるのは「不安」という正体の掴みづらい感情を、どのように扱ったら良いのかわからないという悩みです。



不安とは、「漠然とした危険を予測したときに湧き上がる不快な感情」です。漠然とした危険に「不安」を感じた時、人は、安心を求めて行動を起こします。つまり、「不安」があるから、いつ起こるかわからない災害に備え、暗い夜道を一人で歩くことを避け、外出前に忘れ物がないかカバンをチェックすることができるといえます。

「不安」はとても扱いづらい感情ですが、実は、私たちを危機的状況から守るといっても大事な役割を担ってくれているのです。

不安と願望は、実は仲良し？

人と関わるとき、「変なことを言ってしまうのだろうか」という考えが浮かんでくる人は、「うまく人と関わりたい」という願望を持っているのかもしれませんが。

こうした願望が脅かされる危険を感じた時に、「不安」が現れます。

こうして現れた不安は、危険を知らせてくれているのですから、どんなに小さなものでも気になって仕方がないものです。どうにか「不安」を取り除こうと躍起になります。

でも、「不安」を取り除いたところで「うまく人と関わりたい」という願望は達成されません。「不安」は、次から次へと湧いてきます。願望が満たされない限り、負のループです。

大切なのは、自分が本当に達成したい願望に目をむけて、行動していくことなのです。

学生相談室 所在地

5号館
健康管理センター隣

学生相談室HP



不安と上手に付き合おう

目の前のことに集中し、
できることから行動しよう

不安に囚われると、目の前のことから意識がどんどん逸れていきます。不安を追いかけると、更に不安になるでしょう。不安を作り出した願望を前に進めるために、些細な事でも、できることから**行動**しましょう。

誰かに相談しよう

自分の願望がよく分からない…。
どうしても不安から抜け出せない…。
できることが見つからない…。

そんな時は、誰かに相談しましょう。言葉にすることは、心を少し楽にしてくれます。学生相談室にも相談しに来てみてくださいね。

身体からリラックスさせよう

心と身体は連動しています。心が不安になると、身体も心に合わせて緊張し、心拍や体温を上げて強張ります。強張り=不安だと身体が覚えているので、強張った状態が続くと、普段は平気な場面でも不安を感じるようになってしまっていて大変です。身体をリラックスさせると、自然と心も落ち着きます。自分に合ったリラックス方法を探してみましょう。

リラックスモードに入るには五感を活用してみると良いんだって。匂いや音楽、触り心地などを工夫してみよう！

おススメ図書



「ココロの整理学 自分でできる心の手当て」
増井武士著 星和書店

様々な「不安」を抱えた患者さんを診てきた精神科医による、「ココロの整理の仕方」の解説書です。

具体的な方法がたくさん紹介されています。

文章からは、増井先生の温かな人柄が感じられて、そっと心を支えてもらっている気持ちになれる一冊です。

開室時間

曜日	担当名	開室時間
月	原田 悠紀	10:00~17:00
水 (第1・3・5)	原田 悠紀	10:00~17:00
水 (第2・4)	平野 大心	10:00~17:00
金	平野 大心	10:00~17:00

予約方法

◆下記の予約フォームからお申込みください。



原田カウンセラー



平野カウンセラー