



「不安の正体」

新学期が始まり、1カ月が経ちましたね。新しい環境や新しい生活リズムに慣れようと頑張っていた4月の疲れが出てくる頃かもしれません。今月は“不安”という感情のお話をしたいと思います。誰にとっても身近な感情である“不安”ですが、時には強く感じて落ち着かなくなったり、ドキドキしたり…。一体何のためにある感情なのでしょう？

多くの活動は不安に支えられている

不安があるおかげで、「これで大丈夫かな?」「もっと良い方法はないかな?」と考え、調べたり試したり…私たちの生活の中ではそんなことを繰り返しています。

この先の未来はこうなる!という保証が得られないため、人は不安を感じます。未来は確実にこうなるとは誰にも分かりません。だからこそ、“適切な程度の備えは大切である”ことを不安は教えてくれているのです。



2種類の不安

不安には2種類の異なった性質のものがあります。

現実的な不安

何かに取り組む際に「これでいいのかな…」と確認して、準備を整えるために役立つもの。この不安は、何かを進める時に慎重さを維持するための軽いブレーキとして働いてくれます。「よし!」と行動を起こすスターターとしても機能し、その行動を維持するエネルギーにもなってくれます。

おぼけの不安

人は未知のものを過剰に恐れたり、相手からの評価などをネガティブに考えすぎることで、実際に進めたい準備の手を止めてしまいます。「こんなことやっても意味ないのかな」など、答えが決して出ない気持ちに囚われてしまう、強いブレーキとして働きます。

不安が出てきたら

不安が出た時には、不安と距離をとる練習をしてみるのもおすすめです。

例えば…

- ・不安を書き出すか口に出して聞いてもらうなどし、一旦自分の外に出して客観的に見つめる。
- ・どの程度強く不安を感じているか?を10段階中どのくらいかで表してみる。
- ・不安のもととなる思考は何か?何に対して不安を感じているか?を考えてみる。



不安は、生活を送る中であちらこちらに顔を出してきます。不安について話したい、対処を考えたいと思われた方は、ぜひ学生相談室にお越しくださいね。 (参考図書:『7つの感情 知るだけで楽になる』 編著 玉井 仁)

帝塚山大学学生相談室

対面相談・電話相談 開室時間:月~金曜日 9:00~18:00 (試験期間中・休暇期間中は9:00~17:00)

<文学部 経済経営学部 法学部> 東生駒キャンパス Tel. 0742-48-9286

<心理学部 現代生活学部 教育学部> 学園前キャンパス Tel. 0742-41-4860

