

NEWS *Club* OA

第4号

不安を和らげるための心のケア
自己理解からマインドフルネスまで

ハートフル・ラボ優心

代表/法人向けメンタルヘルスサービス
EAP機関/公認心理師

武澤 充孝

MJリサーチ総合探偵社



2024年8月15日発行

ClubOA 8月寄稿

こんにちは。公認心理師の武澤です。今回は「不安」を和らげるためのいくつかの対処法をご紹介します。その前に、人はなぜ「不安」という感情を抱くのでしょうか。実は不安という感情は、人間が生き残り、適応するために進化してきた重要なメカニズムの一つなのです。不安とは、将来の出来事や不確実性に対する恐れや心配から生じる感情です。これは、危険や脅威を感じたときに、身体や心が反応する自然な感情です。不安は、具体的な危険に対する恐怖とは異なり、漠然としたものに対して感じることが多いです。例えば、仕事の面接や試験前の「うまくいけるだろうか？」という心配が典型的な不安です。しかし、こうした「不安」は本来生き残るために必要なものではなく、いつのまにか現代社会における「不安」の意味は大きく異なってきているのです。こうした意味から「不安」との向き合い方や対処法を学ぶことで、心の無駄なエネルギーを使わなくて済み、少しでも不安に飲み込まれない自分自身を作ることが大切です。今回は、その対処法のいくつかをご紹介します。

1. 自己理解を深める 不安を感じる時は、自分自身を見つめ直す良い機会です。自分が何に対して不安を感じているのか、その原因を明確にすることで、具体的な対処法が見えてきます。ジャーナリング（感情や思考を日記に書く）を試してみるのも効果的です。
2. マインドフルネスを実践する マインドフルネスは、現在の瞬間に集中し、過去や未来への不安を手放すことを目的とした瞑想法です。毎日数分でもマインドフルネスを実践することで、心を落ち着かせる効果があります。簡単な呼吸法から始めてみましょう。
3. セルフ・コンパッションを育む 自分自身に優しく接することは、不安を和らげるために非常に重要です。自己批判を減らし、困難な時期でも自分を励ます言葉をかけてみましょう。「今は大変だけど、自分なら乗り越えられる」というポジティブな自己対話を心掛けてください。
4. 現実的な期待を持つ 新年度の始まりには、期待と同時にプレッシャーも感じやすいものです。完璧を求めず、現実的な期待を持つことが重要です。達成可能な小さな目標を設定し、一步一步進むことで、自己効力感を高めることができます。

5. サポートを求める 不安を一人で抱え込まず、信頼できる人に相談することも大切です。同僚や上司、友人、家族など、あなたをサポートしてくれる人々に話をすることで、安心感を得ることができます。また、必要であれば専門家のサポートを受けることも検討してみてください。もちろん私もそのひとりです！

今回ご紹介した心理的アプローチを取り入れることで、より安心して新しい環境に適応していけることを願っています。皆さんの心の健康と成長をサポートするために、引き続きお手伝いさせていただきます。よろしく願いいたします。

不安に対してどう対応すれば良いのかお悩みの方や、一度お話ししたい・相談してみたいとお考えの方は、LINEでご相談を受け付けておりますので、以下QRコードからご連絡ください。

武澤

