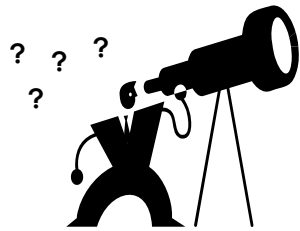


# **ステップバイステップで 不安を乗り越えよう**

早稲田大学人間科学学術院  
医療心理学・職場メンタルヘルス学 教授  
鈴木 伸一

# **不安を正しく理解する**

## 人はどんな時に不安になるのか？



何が起こるのか  
予測がつきにくいとき  
**(予測不可能性)**



どう対応したらよいか  
わからないとき  
**(対処不可能性)**

## 人は不安になると、どうするのか



予測可能性  
と  
対処可能性を  
高めようとするが...

あまりうまくいかない

## 心配が増えると、どうなるのか



過敏性の形成

## 過敏性が増すと、どうなるのか



「逃げる」「避ける」の生活

## 不安と回避の悪循環



**ステップ・バイ・ステップで  
不安を乗り越える**

## 「あいまいさ」を受け入れる



わからないことを、いつまでもあれこれ考えない  
問題が生じてから、具体的に考えることにする

## 「縁起かつぎ」や「根拠のない法則」に 縛られない生活をおくる

ちゃんと準備しないと  
後で後悔する

常に注意しておくべきだ

これは不吉な予感だ

人生何が起こるか分からない

いいことばかりは続かない



慌てないために、  
いろいろ考えておくことが大切

**正しい情報を手に入れる**  
**テレビやインターネットの情報に没入しない**

## 心身のストレスを緩和する (リラクゼーション)

- ・ 楽な服装、姿勢
- ・ 静かな場所
- ・ 注意を向ける対象  
(音楽、身体の感覚、ことば、イメージなど)
- ・ 受動的な態度 (自分の状態にそっと目を向ける)



## 簡易リラクゼーション

- ・ 仰向けに横になりましょう
- ・ 鼻からゆっくり吸って、口からゆっくり呼きます  
(おなかの風船が、ゆっくり膨らみ、縮んでいくイメージ)
- ・ おなかに手を置いて、呼吸のリズムを手のひらで感じましょう。
- ・ 口を半開きにして、軽く目を閉じる

## 「避ける」より「慣れる」ことで安心を得る



閉じこもらない。  
日々の活動を維持する

## 「仮想現実(頭の中の空想)」ではなく 現実で起きていることに目を向ける



## ま と め

今の生活を見つめなおし、問題点を整理し、改善の工夫していくことによって、なにか新しい解決の手がかりを見つけることができます。



しかし、一人で考えることがしんどい時は、上手に助けを借りることも大切です。

心身の不調からなかなか抜け出れないときは、地域の「こころの専門家」に相談してみましよう