



あなたの心は
習慣で
しなやかになる!

心の習慣レッスン 始めませんか?

「書いて」「話して」、 不安の原因をはっきりさせよう

お化け屋敷で「何秒後に上から出ます」「左側が動きます」などと書いてあったら、全然怖くありませんよね。漠然としているから怖いし、不安なのです。

恐怖の根本は、お化け屋敷ではなくそう感じさせているもの、それは私たちが日常で感じる心のお化け＝「心の不安」にあります。

現代は、不安で眠れないという人の相談をよく受けます。そんなときは、客観的に見ることができるよう不安を書き出したり、一人で抱え込まず人に話したりしてみてください。

「書く」行為には、**不安の原因がはっきりする**他、**後になって読み返せる**というメリットがあります。後日、「あれはささいなことだった」と自分で気付く経験を重ねることが大切です。

実際に書き出した不安を眺めてみて、「対処が思い浮かぶ不安」と「対処不可能な不安」に分けましょう。前者に対しては、実際に行動を起こして対処するのが一番です。その後は時の流れに身を任せてください。では、対処できない不安は、いったいどうすればいいのでしょうか？



キーワードは…

「書く、人に話す」

実は**対処できない不安の多くは、実現していない**のです。書き出してから3～4週間後に「本当に起こったかな？」とメモを見返してみてください。たいていの場合、「何も起こっていないじゃないか」と実感できると思います。

書くより簡単にできるものに「人に話す」という方法があります。人に話すときは無意識に話を整理しているのです、不安の中身が整理され、落ち着いて考えられるようになります。さらに「理解してくれる人がいる」と知ることによって自己肯定感が高くなり、孤独や不安が和らぎます。

不安は一人で抱え込まず、人に話しましょう。相手は専門家でなくても構いません。うんうん、と話を聞いてくれる家族や友人でもいいのです。不安に対する具体的なアドバイスをもらえなくても、話をするだけで不安はかなり解消できるのです。

たけがみ けんじ 2007年東京大学医学部大学院卒業。産業医として20社以上の企業で年間1,000件以上の健康相談やストレス・メンタルヘルス相談を行う。主な著書に「不安やストレスに悩まされない人が身につけている7つの習慣」(産学社)など。