

# こころの雨宿り

## 心配性のいいところ



関屋 裕希 臨床心理士、心理学博士

「次の打ち合わせで、反対意見が出たらどうしよう」「この企画書では、上司に叱られてしまうかもしれない」「周りはどんどん前に進んでいるのに、自分はこのままでいいのだろうか」と、こんな風にあれこれ考えて、心配な気持ちがどんどん強くなることはありませんか。

私も、ときどき「心配モード」に入ることがあります。最初は、一つのことだけを心配していたのに他のことまで気になってきて、雪だるま式に心配が膨らんでいってしまうのです。そんなとき、「こんなにくよくよ悩むなんて……」「あれこれ心配しすぎだよなあ」と、心配性な自分が嫌になることもあります。先のことを考え過ぎずに、もっと楽観的でのほほんといられたら良かったのに……なんて思うのです。けれど、心理学の研究では、心配性のいいところも解明されています。

「心配性の人たちの中には、仕事のパフォーマンスが高い人たちが存在する」という研究結果があります。どういうことかと言うと、あれこれ心配してしまう人は、「こんな良くないことが起こると大変だから、あらかじめ対策をしておこう」「スムーズに仕事が進むように、工夫を加えてみよう」といった具合に、心配をもとにさまざまな対策をとることができます。その結果、トラブルを起こすことなく仕

事を進められたり、ミスを防ぐことができたりして、パフォーマンスが高くなるのです。

心配は、「何か対策をとったほうがいいよ」と私たちに教えてくれるアラームのようなもの。こんな風に考えてみると、自分の心配性なところも悪くないな、と思えてきませんか？ 心配性という特性を、「自分の役に立ってくれている」と受け入れるだけで、心に余裕が持てて視野も広がります。

何より大事なのは、あれこれ心配するだけでなく、その心配を具体的な対策（行動）につなげること。そうすることで、未来の自分が落ち込むようなトラブルや問題を防ぐことができます。しかも、対策をとることで、元の心配も小さくなって、気分もスッキリ過ごすことができます。皆さんも心配性のいいところ、活かしてみてくださいね！



せきや ゆき

： 東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野客員研究員。早稲田大学第一文学部心理学専修卒業、筑波大学大学院人間総合科学研究科発達臨床心理学分野博士課程修了後、2012年より現所属にて特任研究員として勤務。専門は産業精神保健（職場のメンタルヘルス）。業種や企業規模を問わず、ストレスマネジメントに関する講演、コンサルティング他、執筆活動を行っている。