

◆ 不安とは?

漠然とした緊張感や恐れで、それを感じる時、動悸がしたり発汗したりすることもある状態です。日常生活が大きく変わる時など、誰もが一度は抱くことのある感情ですが、正常な範囲である軽度の不安と、病的な範囲に入る重度の不安があります。



正常な不安

- 理由を説明できる
- 比較的表現しやすい
- だいたいわかってもらえる
- 我慢できる
- 長く続かない
- いったん去れば気にならない

病的な不安

- 理由(対象)がない場合もある
- 表現しにくい
- わかってもらいにくい
- 我慢しにくい
- 長く続く(6カ月以上。不安な日が不安でない日より多い)
- また不安が来るのではないかと、先取り不安(予期不安)が続く



◆ 不安のポジティブな側面

不安を感じると居心地の悪い思いをしますね。その居心地の悪さの正体がなにか、客観的に考えてみましょう。すると、改善のヒントが見えてきます。そのヒントを手掛かりに、居心地の悪さの改善に取り組んでみましょう。そうして、新しい生き方につながっていくこともあります。不安は、新しい、より良い生き方を作っていくきっかけにもなりうるのです。

不安を客観視するために、どんな時に不安を感じやすいか、どんな時に不安が和らぐか、自分に注目してみましょう(自己観察)。そうすると、自身に備わっている不安から立ち直る力(レジリエンス)が発揮されやすくなります。レジリエンスは、新しい生き方への順応を助けてくれるものです。

◆ 不安のネガティブな側面

不安が強く長く続く状態(6カ月以上、不安がある日が無い日より多い)をそのままにしておくと、睡眠がうまく取れなくなったり、気持ちが沈んだままになるなど、レジリエンスが発揮されにくくなり、悪循環に陥ってしまいます。そうすると、心の回復には時間が必要になります。



◆ 安全な不安解消法

◇ 五感をのびのびと使って気分転換をする
たとえば…

- **視覚** お気に入りの場所で風景を楽しむ。良い思い出のある写真を見る。明るい場所に行く…光を目で感じることで脳内にセロトニン(心を安定させる物質)が増え、特に朝日が効果的と言われる。
- **聴覚** お気に入りの音楽を聴く。鳥のさえずり、小川のせせらぎなど、自然界にある音に耳を傾ける。
- **嗅覚** 木々や草花の香りを楽しむ。アロマオイルを使う。
- **味覚** 旬のおいしいものを適量いただく。
- **触覚** 心地良いと感じるものを触って感覚を楽しむ。ふわふわした毛布、サラサラした砂、弾力のあるボールなど



◇ 適度な運動をする

不安や緊張が高まっている時は身体が固くなりがちです。適度に身体を動かしてほぐすと、心も不思議と軽くなります。

◇ お風呂で安らぐ

夏はさっぱり涼しくなり、冬はポカポカ温まります。



◇ 良質な睡眠をとる

良質な睡眠は、疲れや不安を癒してくれます。寝具やカーテンなどで睡眠環境を整えたり、独力でよく眠れない場合はお医者さんに相談するのも、有効です。

◇ 誰かと話す

友だち、家族、先生、先輩など、信頼できる人に話してみると、自分の不安の正体が見えたり、あるいは、似たような不安を他の人も持っていると分かったりして、心強くなることがあります。生き方の参考になるヒントが得られるかもしれません。

不安の程度が強い場合は、心理カウンセラーやメンタルクリニックなど専門家を利用してみましょう。

◇ 焦らない

不安を恐れるあまり、躍起になって取り除こうとすると、かえって苦しくなります。不安と付き合いながら、少しずつ、できること、すべきことをしていきましょう。

◆ 有害な不安解消法

一時は解消できたように思えても、健康に障ることや、法に触れるようなことをするのは禁忌です。

たとえば…

- ✖ お酒・たばこ・カフェイン・市販薬・処方薬などを大量にとること。
- ✖ 非合法な薬物を使用すること。
- ✖ その他の心身に強い刺激を与えるものを使って不安をまぎらわそうとすること。

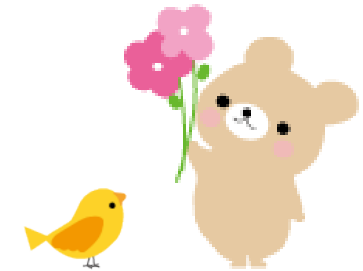
◆ 学生相談室では…

- ▶ あなたご自身の心配なこと、気になることについて相談に応じています。
- ▶ 身近な人に関する心配なこと、気になることについて相談に応じています。
- ▶ 必要に応じて、医療機関など外部の治療・相談機関をご案内します。

プライバシーは固く守ります



不安について



京都女子大学 学生相談室 (Y校舎 地下1階)

(所在地) 〒605-8501
京都市東山区今熊野北日吉町35
(電話) 075-531-7075
(時間) 月～金 9:00-11:00、12:00-17:00
土 9:00-12:00

京都女子大学
学生相談室

