

—不安の対処法を知る—

「不安」は生きていく上で欠かせない感情ですが、ときには私たちが苦しめることがあります。必要のない不安や大きすぎる不安が私たちが苦しめるのです。不安な気持ちを調整することでうまく付き合っていくことはできます。不安への具体的な対処法を学びましょう。

不安の対処法

○不安な気持ちにうまく対応できないとき、どうすればよいでしょうか。不安の原因になっている問題によって対処法は異なります。不安に対処していく道すじを知っておきましょう。不安に対処するためには、**3つのステップ**があります。

Step 1. まずは身体をリラックスさせましょう。

○「身体」がリラックスすれば、落ち着いて不安の原因と向き合いやすくなります。

*「身体」に現れる不安の特徴



など

* 身体の不安をリラックスさせる方法

「こきゅう法」 以下の方法を5～10回ほど繰り返す

・すっ～

鼻からゆっくりと息を吸います。目安は3秒です。肩の力をぬいて、おなかに息を入れる感覚で吸ってみましょう。

・ぴった

いったん息を止めましょう。目安は1～3秒です。

・ふう～

口からゆっくりと長めに息を吐きましょう。目安は6秒です。少しずつからだの力も抜いていきましょう。

「ぎゅっぱ法」

からだの一部に思いっきりぎゅっ！と力を入れた状態を3秒ほどキープ。その後、ぱっ！と力を抜きます。手、腕、つまさき、ふくらはぎ、背中、顔、肩など自分が緊張するとつい力が入ってしまう部分で試してみましょう。

(手の場合)

- ①手を強く握って（じゃんけんのグー）
- ②ぱっ！（じゃんけんのパー）と開く

(肩の場合)

- ①息を吸いながら、両肩を両耳に近づけて
- ②すとんと落とす（はあ～と息を吐く）

Step 2. 不安の原因になっている問題について考えてみましょう。

*不安な気持ちのもとにある「考えを観察」する視点に立ち、次のように整理してみましょう。

○自分で「結果を変えられる」問題

◇自分で「結果を変えられない」問題

- ・原因になっている問題 例) 試験に落ちるかもしれないならば、自分で「結果を変えられる」問題
- ・原因になっている問題 例) 大きな地震が来るかもしれないならば、自分で「結果を変えられない」問題

Step 3. 問題の種類に合わせて対処しましょう。

○自分で「結果を変えられる」問題ならば「行動」を変えて対処

- ・勉強をすれば受かるはず！少しずつ取り組もう！

◇自分で「結果を変えられない」問題ならば「考え方」を見直して対処

- ・地震が来ない可能性もある。備えがあるからひとまず大丈夫！

*「行動を変える方法」「考え方を見直す方法」は問題の解決法（7月14日掲載）にもあります。

*もう少し詳しく知りたい方は学生サポートセンター カウンセリング・サポート室（055-220-8565）までご連絡ください。