

はかまだより

不安の役割って？

「熱い！」と体が感じると手を引っ込めるように身体の感覚は私たちに身の危険を知らせてくれます。同様に感情も私たちに何かを知らせてくれるアラーム機能があります。例えば、不安という感情は、「テストができるか不安」「初めてのだから不安」というように「**未来の安全が確保・保証されていない**」ということを私たちに知らせてくれます。このアラーム、正常に働いている時はテスト勉強をしたり、初めての場なら下見や動画、本で予習するなど未来に備えるよう促してくれますが、敏感になりすぎると、新しい一歩が踏み出せなくなってしまったり、安心・完璧を求めすぎてしまい行動を止められなくなってしまうことがあるため注意が必要です。

不安のメリット

- 1.安全かどうかチェックできる
- 2.未来に備えることができる



「風邪を引くかもしれない…」
という不安があるからこそ予防策を考えられる

不安のデメリット

- 1.不安すぎて動けなくなる
- 2.安心や完璧を求めすぎてしまう



満点が取れるか不安で勉強し続けてしまい、やめ時がわからなくなることも…

ドキドキするのは〇〇の証

不安になるとドキドキしたり息苦しくなったりしますが、これは身体が不安な状況を上手く乗り越えようと頑張っているからこそ起こる反応です。ドキドキはあなたが頑張っている証拠なのです。

編集後記

私自身、「相手はどう思うかな」と不安になることが多々あります。「気にしなくていいはずなのに」と思う反面、気にしなさすぎは無神経な対応になってしまうこともあると思うと、不安という感情も割と大事な感情なのかなと思ったりします。

[制作・編集担当 袴田 亮]

不安を感じたら…

- **まずは深呼吸…（吐くのを長めにする）**
- **感じている不安を分析してみよう**

「何に対しての不安？」

「不安の強さは10段階で何点？」等

- **不安な気持ちを外に出してみよう**

ノートに書き出してみる

友だち・家族・先生に話してみる等

- **具体的な対応策を考えてみよう**

人に聞いたり、ネットで調べたり、実際行ってみたり、シュミレーションしてみよう