

不安と上手に生きるコツ

制作：浜松市精神保健福祉センター

1

不安の悪循環にはまっていませんか？

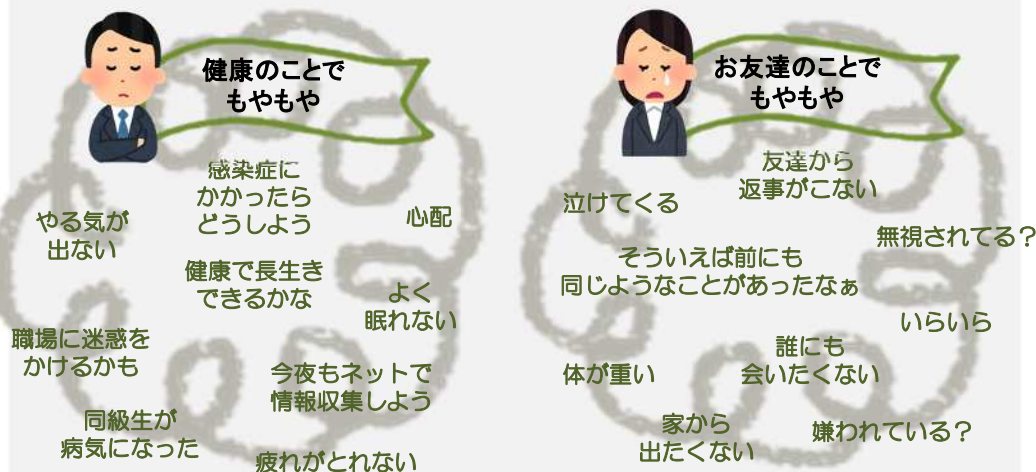
日々の生活の中には「不安」や「ストレス」が様々なところに潜んでいます。多少の不安は「注意深さ」や「慎重さ」という面においては、生きていくために必要なものです。また、ストレスは「工夫」や「活力」につながり、良い方向に働くこともあります。

しかし、いきすぎた不安やストレスが続くと、必要以上に情報を集めたり、普段なら気にならないことにイライラ、もやもやしてしまうことも…そして、たくさんのエネルギーを消耗して、心も体も疲れきってしまうことがあります。

そんなときは、もしかしたら **不安の悪循環** にはまっているかもしれません。



あなたもこんな もやもや 抱えていませんか？



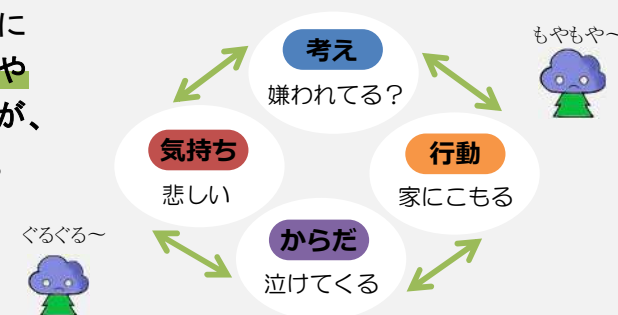
2

もやもやを整理してみよう！

不安の悪循環から抜け出すために、まずは漠然としたもやもやを整理することが大切です。もやもやの中の体や心のあらわれをひとつずつ整理し、4つに分類してみましょう。

	考え	気持ち	行動	からだ
	感染症にかかったらどうしよう	不安だな 心配だな やる気が出ない	ネットで情報収集し、不安材料が増える	眠れない 疲れがとれない
	友達から返事がこないのは嫌われている？ 無視されてる？	悲しい 切ない イライラ	家にこもる 誰にも会わない 過去の不安を思い出す	体が重い 泣けてくる

この4つの分類は、お互いに影響しあいながら、**もやもや**を循環させています。これが、**不安の悪循環の正体**です。



このように、自分の体や心が影響しあっていることを認識し、体と心の状態を整理することが、不安の悪循環から抜け出すための第一歩といえます。

3

考え・行動を変えてみよう！

不安の悪循環によってうまくいかないと感じる時には、4つの分類のうち、取り組みやすい「考え」や「行動」を少し変えてみましょう。

考えを変えてみよう！

悪循環になりやすい考え方	おすすめの考え方
・ 思い込む ・ 自分を責める ・ 人の意見に流されやすい ・ ～であるべきと考えがち	・ 状況を客観的な視点でみる ・ 完璧でない自分も認めてあげる ・ できていることに焦点をあてる ・ 自分の心地よさを優先する

行動を変えてみよう！

悪循環になりやすい行動	おすすめの行動
・ なにごとにも完璧を目指す ・ 相手の顔色を窺い、先回りする ・ 人に頼めずひとりで何とかする ・ 消耗品のストックを欠かさない	・ ひとつのことに集中しすぎない ・ 一旦保留にし散歩や読書、趣味に取り組む ・ 誰かに助けを求める ・ ほどほどでOKとする

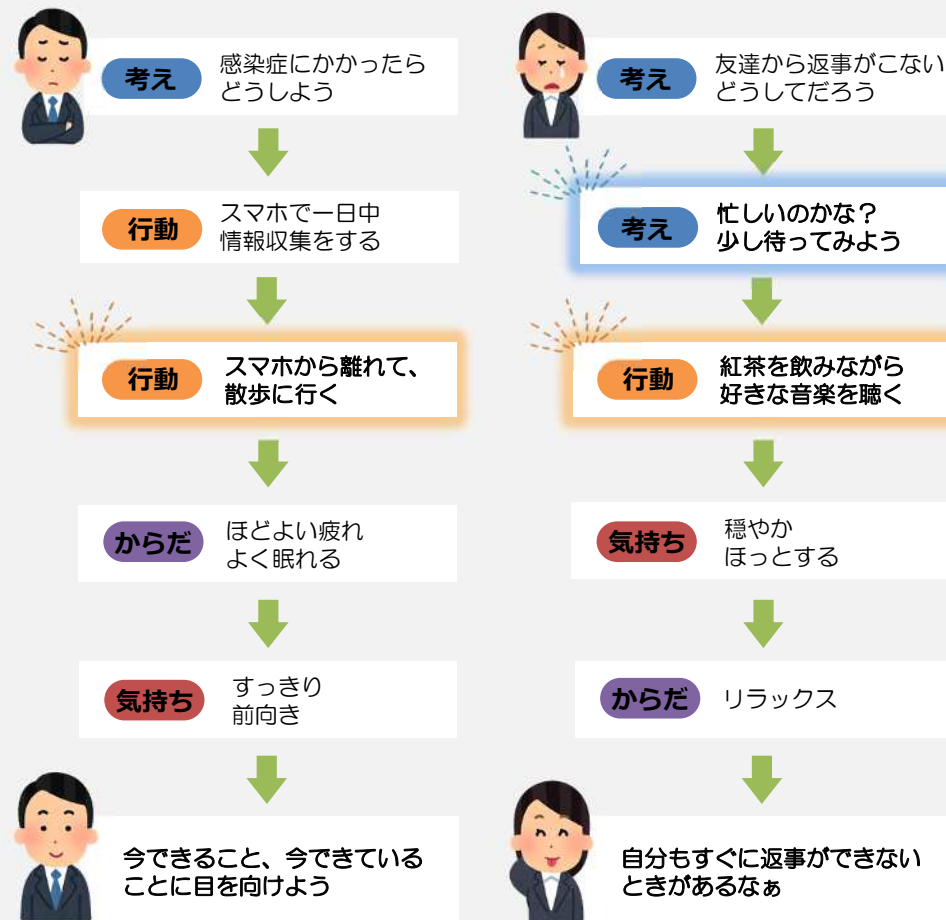
考え や 行動 を変えてみることは、気持ち や からだ にも良い影響を与えます。結果的に悪循環から抜け出すことができ、不安やストレスを和らげることにつながります。



4

不安やストレスと上手につきあっていこう

もやもやを抱え、不安の悪循環にはまっていたふたりは、どのようにして抜け出すことができたでしょうか。



このように、こころの声に耳を傾け、不安を高めている状態に気づき、変えてみることで、悪循環から抜け出すことができます。不安やストレスと上手につき合い、心に少しでも“ゆとり”が持てるよう過ごしていきましょう。

