

窓辺

おだぎともこ
小田木朝子

不安は実寸より

大きく見える

日々生活していると、不安や心配事によく遭遇します。今日も私は1日で三つほど抱えました。できるかな？ うまくいくかな？

なんとかなるかな？ と結果を心配し、そのことが頭から離れなくなることも多々あります。家族や周囲のさまざまな人と関わり、さらに仕事や学校があれば、不安や心配事が全くない人はいないと思います。

無くせないなら、どう付き合えばよいか。そんなことを考えていたときに、心

理学に関連して「人は漠然とした不安を、一回りも二回りも大きく評価する」という記事を目にしました。

さんざん心配したのに「過ぎてみると、思ったほどではなかった」と想像に及ばないこと、ありますよね。これは、まさに不安を自分自身が実際のサイズよりも大きいものと考えていた証拠です。

また「出来る手を尽くしたら、乗り越えられた」というケースはどうでしょう。こちらは、漠然とした

不安を、何が問題なのかを明確に（不安を具体化）した結果、対処法が分かり対策を講じることができたということだと思えます。

不安にさいなまれたら、「漠然とした不安」を「具体的で明確な問題」に置き換えましょう。何が本当の問題なのか。書き出す、誰かと話すなど、自分の頭の中だけで考えない方が良いのかもしれない。

本日が抱えた三つの心配事の二つは、書き出しと仲間との対話で具体化され、対処の道筋が見えました。もう一つは、今夜寝てから考えよう（いったん忘れる）と思っています。

（育勉普及協会理事）