

# 不安・心配と上手に付き合い こころを軽くしよう

不安や心配をなくそうとすると、その感情が余計に強くなり苦しくなります。  
ご自身にあった対処方法を身につけて、うまく付き合うことが大切です。

## 正常な不安と異常な不安

日々、生活をしていると不安や心配は自然と生じてきます。これらの感情は、人として自然な感じ方の1つです。不安という感情自体は悪いものではなく、人間が生命の危機や危険を避けて生活をしていくために大切な感情です。しかし、不安や心配を過剰に感じている、原因ははっきりしないが日常では感じないほどにそわそわする、気持ちが落ち着かず居ても立ってもいられないなどの状況は、おそらく異常であるといえるでしょう。自分自身が耐え難いほど苦しくて日常生活にも支障を来す状況は、病的な不安、心配を抱えている状態といえます。このような状況になっているのであれば、早めに専門家に相談しましょう。不安や心配を完全に排除しようとするのではなく、うまく付き合っていくことが必要になります。

## 自分なりの対処法を持つ

不安や心配とうまく付き合うために様々な方法があります。私たちは普段、無意識のうちにこれらの方法を実践しています。たとえば、不安や心配を抱える原因となっている問題の解決に向けた行動をする、趣味や自分の好きなことをする、第三者に話を聞いてもらうなどがあります。直接的な問題解決が難しい場合でも、気分転換やガス抜きをすることで、安心感を得ることができたり、冷静な気持ちで違った角度から物事を見つめることができるようになるかもしれません。また、日頃から職場や家庭で互いの気持ちが気軽に相談できる雰囲気を作ることで、不安や心配を抱えにくい状況をつくります。普段からコミュニケーションをとりながら、自分にあった不安や心配への対処法を持つことが大切です。

参考「新ストレスマネジメントハンドブック10」公益社団法人 全国労働衛生団体連合会

## マインドフルネスで **今** **こ** **こ** に意識を向ける

マインドフルネスは、不安やストレスの軽減、心身の安定、集中力向上などの効果があり、医学やビジネスの世界で注目を集めています。簡単に取り組めるものでは呼吸を使ったマインドフルネス瞑想があります。姿勢を正して座り、肩の力を抜きリラックスした状態で自然なペースで呼吸をして、呼吸に伴う感覚（空気が出入りする鼻・肺・お腹など）に意識を向けます。途中で頭に他の考え方が浮かんできても「それはそれとして」意識を呼吸に戻して、“今ここ”に意図的に意識を集めます。次第に他の事が気にならなくなり今の動作に集中できたり、穏やかな気持ちを感じることができるようになります。マインドフルネスは、忙しい日々の中で自分と向き合うきっかけにもなります。



ストレスチェック結果の見方についてのお問い合わせはこちら ➡ <https://www.cs-port-stress-check.net/contact>

