

『不安や緊張などどう向き合うか』

人はだれでも、ほんの小さなことが気になってどうしようもないということがあります。「だいじょうぶだろうか」と不安になったり、「もしかして、病気じゃないだろうか」と心配したり、「うまくやれるだろうか」と緊張したりすることがよくあります。

スポーツ選手も、「いろんなことを考えてしまい、本番では緊張して身体が思うように動かなかった」ということがよくあります。ピンチに追い込まれたプロ野球の投手が不安定な投球をしがちになるのも緊張と不安のせいですし、スキージャンプの高梨沙羅選手が冬季ソチオリンピックでメダルを逃したのは、まわりからの当然金メダルをとれるという期待が重くのしかかり、当人が不安を募らせ過ぎたからではないかと思われま

す。このようなところの中の苦しみや心配、悩み、不安、緊張などは、ストレスとなります。そのストレスに対して、脳の扁桃体というところが反応しホルモンなどが分泌されるから、身体の症状として出てくると言われています。

この扁桃体は、とても重要なところで、恐ろしいことを体験したときには、トラウマとして記憶され、似たような場面になると、誤作動を起こして指令を出すためPTSDという症状がずっと続いてしまいます。震災や事件、事故の後、その症状で苦しんでいる人は少なくありません。

さて、そのような状況に陥ることに對し、どうしたらよいのでしょうか。

心配や不安、緊張、恐怖などは、考えれば考えるほど、ますます大きく膨らんでしまいます。つまり、それらをなくそう、減らそう、解決しようと頭の中で考えれば考えるほどなくなるどころか、ますます心配になったり、不安になったり、怖くなったりするのです。

頭では解決できないということを認識することが必要です。そのことを踏まえたうえで、「そのまま」にしておく方がよいのです。いくら頭の中で考えてもなくすことができないのですから、これは仕方のないことです。仕方のないことなのですが、これには大切な意味が隠されています。

その意味の一つは、心配、不安、緊張、恐怖などの感情は、あるところまでは、どんどん膨らんでいきますが、それにはピークがあり、それを過ぎると、少しずつ小さくしぼんでいきます。たとえば、悲しくてわんわん泣いていても、しばらくすると、少しずつ落ち着いていきます。また、ある物をほしくてほしくてたまらないときでも、少し我慢してい

ると、そうでもなくなったりします。それと同じで人間のこころの感情は、そのままにしておくと、自然にしぼんでくる。そして、それを乗り越えると、持ちこたえることへの自信につながっていきます。

もう一つは、扁桃体です。心配や不安、緊張、恐怖などの他に、むかついて、キレたりするときも、この扁桃体が暴走していると考えられます。気をつけたいことは、むかついて、キレたりしていると、それがくせになってしまいます。キレる人はいつもキレしてしまうのです。そうなるとうまくやっていきけません。ですから、むかついたときもキレたりせず、そのままにしておくことが大切です。

「そのまま」にする、考えないようにしたくても考えてしまう、そのままにすることは難しいことと思われる人もいるでしょう。

そのままにするというのは、考えないようにするのは少し違います。考えないようにしようとするとなんか考えてしまいますから、なくそうとせず、ちょっとどこかに置いておこうかという感じです。心配ごとを知らず知らずのうちに考えてしまったら、10秒ルールをつくり、10秒たったら、「はい、おしまい。そこにそのままいてください」という感じで置いて、他のことに移るのです。目の前にある「やるべきことをやる」のがよい方法と言われています。たとえば宿題や家事、好きなことでもいいのです。ともかく、別なことに気を注いだり身体を動かしたりすることです。勉強やスポーツ、趣味、仕事などに夢中になれると忘れてしまいます。そのことにより、こころの中が静まります。

いやなことの一つ一つを解決しないと、前に進めないことはありません。そのまま前進することは、生きていくうえで大切なことです。前進しているうちに、忘れてしまったとか、前より気にならなくなったなどの変化が生まれてきます。その前進する行動力をより確かなものにするためには、「ダメでもともと」「失敗してもだいじょうぶ」「なんとかなるさ」など、開き直りのこころを持つことがよいとされています。結局、心配や不安に浸り続けていてもよい結果は期待できないなら、よくない結果をすべて受け止めながら、目の前にあることに集中する、自分の目標を大切にすることなどの行動力を伸ばしていくことによってこころも強くなると思います。

4月からは新年度を迎えます。新しい学校、次の学年へ、今までとは違う新たな生活へなど、子どもたちが次のステップに向かって期待を抱くとともに、不安や心配を募らせる時期でもあります。不安や緊張、心配ごととどう向き合っていけばいいのか、ほんの少しでも参考になれば幸いです。