

不安の心理について —その1—

メンタルヘルス相談の中でも、「不安」に関する相談は多いものです。今回のコラムでは、不安の心理に焦点を当てます。

私たちが夜眠りにつくとき、意識は内側に向いています。自分の内側に落ち込んでいこうに感じられるので、「眠りに落ちる」とも表現されます。横になってからも、明日のことや人間関係などについて考えることは誰しもあります。考え過ぎると覚醒したままで寝つくことができません。これは意識が外側に向いたままの状態だからです。

日中、私たちの意識は絶えず騒がしく活動しています。仕事や社会的な場面では意識は興奮状態、過活動気味という方も多いでしょう。睡眠に至る状態は、湯沸かしのスイッチをオフするのに似ています。沸騰が収まり、眠りに「落ちる」わけです。

眠りにつくことは大方の人にとって快楽ですが、一部の人には不安につながる場合があります。「落下不安」という言葉をご存知でしょうか。物理的に落下する不安も指していますが、未知の体験や先が見えない状態に対して身を委ねる不安という意味もあります。何らかの状況に「落ちる=陥る」ことを予期した不安です。落ちるシチュエーションは、夢の中でもしばしば登場し、恐れに感覚に結びついていることがよくあります。

身体を用いた心理療法で、真っ直ぐに立ったまま振り返らずに真後ろに倒れるというエクササイズがあります。落下への怖れや不安について身体を通して教えてくれるエクササイズです。後ろには支えるパートナー役がいるのですが、誰も支えてくれないのではという恐怖や、頼ること、力を抜くことへの怖れに気づく方もいます。こうした、怖れに身を委ねる体験によって、逆に不安が下がることがあります。

不安の治療で知られる森田療法では、不安は避けようとすればむしろ長引き、受け止めることで軽減すると指摘します。不安を避けるのではなく、受け入れることが治療につながるという考え方は共通しています。

大半の人は、不安を和らげようとして不安に意識を向け、余計に否定的な未来の想像を膨らませがちです。不安は今起きている現実ではなく、未来という想像の中で作られたイメージととらえるのがよいでしょう。

不安を生むイメージにはいくつかの特徴があります。次回のコラムでは、その特徴と、不安を感じやすい方が取り組むとよいこの課題について取り上げます。

Thanks Voice

ココロ

WEB相談を利用することで、家族が受診を前向きに考えるようになりました

夫の帰りが遅く、月の残業時間も相当な時間になっていたのが心配をしていました。そうしているうち、夫に不眠症状やイライラした状態、食欲の低下が始めました。でも、どのように対処すればよいのかわからずWEB相談を利用しました。病院受診のタイミングを教えてもらい、具体的な対処方法がわかっただけでなく、私自身の不安も受け止めてもらえて気持ちが楽になりました。

30代女性のご相談者さま



みなさまも、お気軽にお電話ください!

ご主人の様子が普段と違うことを心配されるご相談者さまのお気持ちが伝わってきました。そうした変化に、いち早く気づけるのはやはり家族です。一般的には、不眠、食欲低下、気分の落ち込みなどの症状が2週間以上、毎日のように続くときにはメンタルクリニックなどの受診をおすすめします。そのほか、一見、単なる気持ちの変化のように見えるものが、実は精神的な症状である場合もあります。何か不安をお抱えのときには、ぜひ、WEB相談をご利用ください。

専門相談員 臨床心理士



相談窓口はこちら



0120-720-228

ココロとからだの相談ポータルサイト
「健康・ココロのオンライン」



PC・スマートフォン版サイト …▶ <https://www.healthy-hotline.com/>

携帯版サイト …▶ <https://www.healthy-hotline.com/m>

ログインID …▶ 06131676

- 契約内容によっては、ご利用いただけないサービスがあります。
- ご相談者のプライバシーは守ります。
- お名前・ご相談内容などの個人情報は、ご相談者の所属団体等には公表されません。ただし、ご相談者や他者に危険が及ぶと判断した場合には、ご相談者の了解を得ずに情報を開示する場合があります。
- ご相談いただいた個人情報については、このご相談の目的のみに使用します。外部にもれることはありません。
- 内容を正確にお受けするため、お電話を録音させていただいております。
- 記事内容の全部もしくは一部をホームページ、機関紙等へ転載される場合には、弊社営業担当へお知らせください。ご利用方法のご案内をさせていただきます。

※QRコードはすべての機器で読み取れることを保証するものではありません。QRコードが読み取れない場合は、直接URLを入力願います。
※パケット通信料はご利用者負担です。