

## はじめに

テストで良い点をとれなかったらどうしよう…

将来、就職してうまくやっていたらどうしようか…

周りの人から変に思われていないだろうか…

研究がうまくいかなかったらどうしよう…

もし災害や交通事故に遭ったら…

私たちは日常生活の中で、これからのことに対して「○○になったらどうしよう」「うまくいかないのではないかな」のように思ったり、これまでのことに対して「△△だったのではないかな」「おかしなことをしてしまったのではないかな」と不安に感じたりします。

そして、その不安を和らげるために、テスト勉強や課題をこなしたり、先輩の体験談を聞いたり、他の誰かにアドバイスを求めたり、自分の言動を修正したりします。

でも、あまりに不安が大きいときには、対処できる気がなくなって、一旦、不安を感じるものをシャットアウトしたり、実際にそのものから距離を置いたりもします。

このような不安とそれへの対処について、一緒に考えてみましょう。

## ちょっと話してみませんか？

不安に感じていることなど、ちょっとしたことでも誰かと話してみると、こころに余裕ができたり、新しいアイデアが浮かんだりすることがあります。

### 学内相談窓口

東北大学 学生相談・特別支援センター  
学生相談所 TEL 022-795-7833



特別支援室 TEL 022-795-7696  
<http://www.ccds.ihe.tohoku.ac.jp/>

東北大学 保健管理センター



メンタルヘルス TEL 022-795-7829  
<http://www.health.ihe.tohoku.ac.jp/>



EMPOWERMENT Series ③

## 不安とどう向き合うか

— 対処の手がかり —

東北大学 学生相談・特別支援センター

## 大学生が感じやすい不安って？

学生生活を送っていると、

- ① 一人暮らしやアルバイトなど生活に関する不安
- ② 人付き合いに関する不安
- ③ テストやレポート、研究に関する不安
- ④ 進路に関する不安
- ⑤ 自然災害や事件・事故への遭遇に関する不安

といった様々な不安を生じさせる場面に出会います。大学生になって初めて経験する物事もたくさんあるので、不安を感じることはむしろ自然と言えるでしょう。

## 不安はどんな影響を及ぼす？

個人差はありますが、不安にうまく対処できない状況が続いたり、不安を感じる出来事が重なったりすると、以下のような状態になる場合があります。不安障害をはじめとする精神疾患につながることもあるため、できるだけ不安が小さいうちに対処することが大切です。

### 関連し得る精神疾患

- ✓ 動悸、手足の震え、過呼吸が生じたり、頭が真っ白になったりする。 ➡➡➡ パニック障害
- ✓ 被災・被害体験後に、ちょっとした物音などの刺激に強く反応したり、特定の場所や物を避けたり、フラッシュバックが生じたりする。 ➡➡➡ PTSD
- ✓ 汚れや鍵の閉め忘れなどに恐怖を感じ、それを打消す行動を繰り返す。 ➡➡➡ 強迫性障害
- ✓ 体形などへの不安から過度に食べなくなったり、過度に食べたりのする。 ➡➡➡ 摂食障害



## 不安に対してどう向き合う？

以下に、向き合い方の一例を挙げておきます。

### ◇ 不安があなたに知らせていることを把握する

不安には、自分が望まない事態にならないよう対処するポイントを知らせるセンサーとしての機能や、こころとからだを覚醒させて対処行動を促進する機能があります。不安をきっかけにあなたが直面している課題が見えてきて、それに取り組むことで自身の成長につながることもあります。

### ◇ 状況を書き出して整理・分析する

不安に感じていることを書き出して状況を整理してみましょう。状況を客観視できて少し落ち着けたり、思わぬ発見ができたたりすることもあります。

書き出したそれぞれの不安への対処法を思い浮かべただけ書き出してみてください。うまくいきそうなものから一つずつ実行してみましょう。効果的な対処法が思い浮かばない場合には、信頼できる人や専門家に相談してみると新しいアイデアが出てくるかもしれません。

### ◇ 不安を強めている要因を把握する

不安の感じ方に関して自分に何かクセや傾向がないか見直してみましょう。これまでの経験や、完全主義などのパーソナリティ特性によって、不安の種類や強さが変わる場合があります。専門家に話しながら点検してみるのがオススメです。

### ◇ 本来の対処力を維持・回復する

自分に備わっている対処力の維持や回復を図ることも大切です。その際には、問題になっていることを一旦脇に置いて、ゆっくり休息をとったり、趣味を楽しむ時間を持ったり、散歩などの軽い運動をしたり、こころとからだを労わることをしてみましょう。

## おわりに

たいていの場合、「何とかなりそうだ」という感覚を持つことで、不安は必要以上には大きくならないものです。余裕があるときに対処法をいろいろ試して身につけておくと、いざというときに役立ちます。個別の状況における具体的な対処法について知りたい場合には、どうぞお気軽にご相談ください。