

なら Cocoro レター

14 通目 (2023 年 12 月)
教育研究所カウンセラー発行

2023 年も残りあと少し！皆さんはこの 1 年を振り返ってみていかがだったでしょうか？「楽しかった♪」「しんどかった…」と様々な感情をもった人もいるかもしれませんが、もしかしたら、「あっという間に終わった」と一瞬で過ぎ去ったように感じた人や「特に何も無い…」となんだかぼっかりと穴があいたような感覚を覚えた人もいるかもしれませんね。いろいろな出来事に対する物事の捉え方は人それぞれですし、皆さんが感じたこと、思ったことが全員同じということはないと思います。

今回は様々な感情の中で“不安”という感情について取り上げ、皆さんにプチ情報をお届けしたいと思います。そもそも“不安”とは何なのか、まずはその疑問からお答えしていきます。

“不安”ってそもそもなんだ？

皆さんは、“不安”の正体を知っていますか？

“不安”は、【明確な対象をもたない、恐れ of 感情である】と定義されています。つまり、何だかよく分からない恐ろしさを感じても、自分で対処できない状態になっている時に生じる感情が“不安”なのです。



不安を感じることはダメなこと？

答えは**NO**です。“不安”は、元々は人が生きていくために必要な感情で、自分の身を守るために備わっている“防衛反応”としての働きがあります。“不安”になることは、皆さんがダメだからでも、弱いからでもありません。大事なことは“不安”とうまく付き合えることです。うまく付き合うことができず、“不安”が大きくなり過ぎて、普段の生活ができなくなると、心や身体の調子を崩してしまいます。

「不安になっても大丈夫」と、まずは考えるところから始めてみましょう…



お知らせ

なら Cocoroライン 第Ⅱ期相談開始のお知らせ

- 期間：令和6年1月4日(木)～1月17日(水)
- 時間：17:00～22:00 ※受付終了は21:30

どんなことでもいいので、気軽に相談してみてね！



『学校へ知らせる』書き込み窓口は随時受付中です☆