

# なら Cocoro レター

15 通目 (2024 年 3 月)  
教育研究所カウンセラー発行

卒業式を迎えられた皆さん、おめでとうございます。また、在校生の皆さんも今年度も残り少しくなり、早くも来月から新年度がスタートします。

4 月は進学・就職・クラス替えなど環境が変わる時期ですが、みなさんは今どのような気持ちでしょうか。“ようやく今の環境に慣れてきたのに…”と寂しさを感じている人や、“新しい環境に進むことができる”と期待を膨らませている人など、それぞれ抱いている気持ちは違うかもしれませんね。

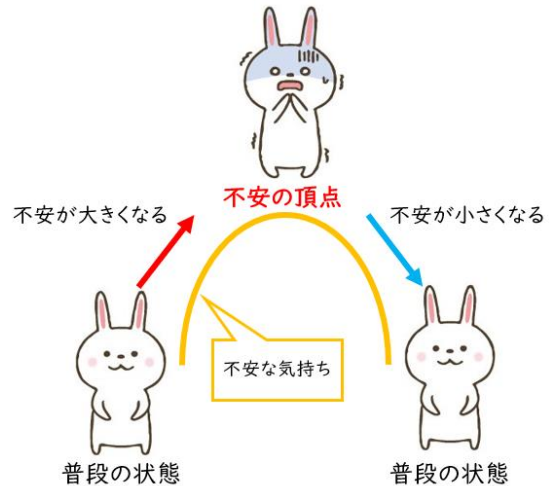
「気持ち」を表現する言葉の中でもよく使う“不安”ですが、皆さんはどのように対処していますか？今回は“不安”の第 2 弾、“不安”への対処方法をお届けしたいと思います。

## “不安”について、もっと知ろう

試験や試合の前など、「練習通りにできるかな…」、「失敗しないかな…」と不安になったり、新学期には「友達ができるかな…」、「勉強についていけるかな…」と不安になった人もいるのではないのでしょうか。

このように皆さんも一度は“不安”を感じたことがあると思います。「言われてみればあの時不安だったな…」と思った人も多いのではないのでしょうか。実は、不安は永遠に長く続くというものではありません。ほとんどの不安は右の図のように、大きくなって頂点を迎えると今度は小さくなっていき、やがて落ち着くものです。

皆さんが不安を感じて困ってしまうのは、自分ではどうにもできない状態（パニック）になったり、不安のせいで日常生活に支障が出てしまったりする時ではないのでしょうか？



## “不安”への対処方法

### ☆その1 ~何が不安か書き出してみよう~

心の中でモヤモヤした不安をそのままにしておくと、不安が得体の知れないものとしてどんどん成長してしまふことがあります。紙やスマホのメモ機能などに、今自分の中にある不安が何なのかを書き出して、不安の正体を突き止めてみましょう。目に見えるようにするだけで、意外と早く不安をしずめることができます。

(例) 友達との関係、次の試験、授業での発表…など

### ☆その2 ~実際に対処方法を考えよう~

その1で書き出した不安に、どう対処すれば良いかを考えて行動してみましょう。

(例) 友達との関係→周囲の大人に話してみる

試験→苦手な部分を質問したり復習したりする

授業での発表→仲の良い友達と練習してみる…など



### ☆その3 ~違うことに意識を向けてみよう~

不安について考えることが難しい時や、すぐにでも不安を小さくしたい時、特に“パニックだ!”と感じている時には、周りで見えているものを数えてみるという方法がおすすめです。集中することにより、不安から離れることができます。

(例) 電球の数、コンセントの数、本棚の本の数…など



### ☆その4 ~自分の“合い言葉”を考えよう~

不安になった時に自分にかける“合い言葉”を決めておくことも有効です。家族や友達、部活の仲間と決めてみるのも良いでしょう。決めた言葉を1日1回小さな声でも良いので口に出して言ってみましょう

(例) 「自分なら大丈夫!」、「できる!!やれる!!」、「あきらめない!」



不安があまりにも長く続く時には、周りの大人やカウンセラーに相談してみてください。