

こころの **ほっ** と通信

2025 年度 10・11 月号 発行：武庫川女子大学附属中高 カウンセリングルーム

不安とうまく付きあおう



～「マインドフルネス」を試してみよう～



皆さんは、いろんなことがうまくいくときもあるけど、うまくいかずプレッシャーなどに押しつぶされそうで不安を感じることはありませんか。また、自分は周りの人にとどう思われているのかと心配になったり、家族のことで悩んだりすることがあるかもしれません。不安が大きくなりすぎると、なぜか分からないけど頑張れなくなることがあるかもしれませんね。そもそも不安なんてなければいいのにとと思うかもしれません。しかし不安は人間にとって非常に役に立つ感情であることも事実です。不安を感じるから前もって、どうしたらよいかと考え行動します。不安を感じるから人は、知恵を絞り行動し、進化してきた歴史があるともいえるでしょう。今回は映画「インサイドヘッド2」の主人公が、不安とどう向き合ったかについてお話します。

映画「インサイドヘッド2」では思春期になった主人公の頭の中にシンパイという感情が登場します。シンパイの役割は、まだ見えていない未来から主人公を守ること・過去の経験から予測を立て、どう行動するか計画を立てることです。感情は他にもヨロコビ・カナシミ・イカリ・ビビリ・ムカムカとイイナー・ダリイ(だるい)・ハズカシがいて、それぞれ役割を持っています。シンパイは、これから起こるうる心配なことを何とか避けようとするあまり、他の感情を押しひねり、ひとりで暴走していきます。未来の心配が不安となり、それがまた新たな不安をよび…主人公は自分を見失い、突っ走っていきます。これがシンパイの厄介な面です。しかし他の感情達のことはシンパイの耳に入り、一緒に考えられるようになると、暴走が止まります。すると主人公も落ち着きを取り戻し、“いま”を楽しめるようになります。その後、感情達は話し合いながら、それぞれの役割を果たせるようになっていきます。シンパイがそわそわし始めたら、なだめて落ち着いておいてもらうのです。そして必要なときがきたら、しっかり働くというふうになるとシンパイは、とても役に立つ存在になります。

先のことや前にあったことで頭がいっぱいになりすぎ、すぐに感情達が話し合うのが難しいときは、いま感じていること・いま目の前にあることに注目してみましょう。例えば「呼吸が浅くなってるなあ」「肩に力が入ってるなあ」「虫の音が聞こえるなあ」「空が青いなあ」「葉っぱが風に揺れてるなあ」という感じです。ほんの少しだけでもいいんですが、気持ちにゆとりができる感じがしませんか。そうしたら頭の中で感情達が話し合えるようになって、皆さんのシンパイも落ち着けるかもしれません。

このように、過去でも未来でもない「いま」に注意を向ける心のあり方を『マインドフルネス』といいます。例に挙げたように呼吸、体の感覚、聞こえる音、目の前の出来事などに注意を向ける練習が有効です。練習をすることで心の疲れを減らし、集中力・判断力・想像力などを高め、リラックス効果もあるといわれています。

※12月 15日(月)午後～『マインドフルネス』のグループワークを予定しています。

興味のある方は是非、参加してみてください。(詳細は後日お知らせします)

☆なんだか気持ちがどんよりする、心配なことや不安なことがある人はカウンセリングルームに来てください。

★カウンセリングルームへの申込方法(くわしくはパンフレットを見てください)

カウンセリングルーム 1 (科学館 1 階) の掲示板にある「面接予約表」を見て来たい日時に○印をつけてください。担任の先生を通して、申し込んでもらうことも可能です。

*相談場所 カウンセリングルーム 1 (科学館 1 階) カウンセリングルーム 2・3 (記念体育館 1 階)

★お電話でも受け付けています。

学校の代表番号の 0798-47-6436 に電話して、「カウンセリングルームに」とつないでもらってください。

他の相談が入ったりしてすぐつながらない時は、連絡先を伝えて頂いたらこちらからお電話しますね。