

「相談するほどのことでもない」「相談してもムダ」と思わず、まずは、お電話ください

恋人、友人、家族との人間関係での悩みや、どこへ相談すればいいのかわからないときもウィルながおか相談室にお電話ください。適切な相談窓口をご案内することもできます。相談無料、秘密厳守です。匿名でも予約OK。



ウィルながおか相談室
☎ 0258-39-9357
受付時間 月～金 10:00～16:30
土曜日 9:00～15:30
(日祝、12/29～1/3を除く)

※お車で越す際は、市営駐車場または市の提携駐車場をご利用ください。相談時間の駐車料金を無料手続きをします。
※予約優先となりますのでご了承ください。

DV・デートDV・ストーカー被害などの相談機関

長岡市では、DV・デートDV・ストーカー被害などの暴力根絶、予防啓発に向けてさまざまな取り組みをしています。ひとりで悩まず、ご相談ください。

■身に危険が迫り、安全を確保してほしいときは

緊急時は、すぐに110番通報してください
最寄りの警察署 生活安全課へ 長岡警察署 ☎ 0258-38-0110

■DV相談 ※配偶者、交際相手からの暴力で悩んでいる方は

長岡市配偶者暴力相談支援センター ☎ 0258-33-1233
受付時間 月～金 10:00～16:30 ※水曜日のみ 10:00～18:30
土曜日 9:00～15:30 (日祝、12/29～1/3は除きます)

※相談から自立まで、安心して暮らせる「日常」を取り戻すための支援をしています。
明日を変えるきっかけに、まずはお電話ください。

殴られなくても
支配や強要
過度な束縛も
精神的DV
すぐに相談して



お知らせ

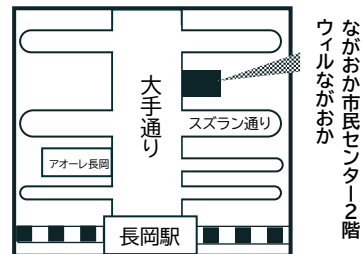
誰もが、暴力の被害者にも加害者にもならないために、「デートDV」について学びませんか？
ウィルながおかでは中学校・高校・専門学校・大学等へ講師を派遣し、デートDV出前講座を実施しています。
「デートDV出前講座」の講座依頼は、長岡市男女平等推進センター ウィルながおか (TEL 0258-39-2746)

編集後記 情報誌「あぜりあ」は、公募による市民ボランティアが企画・編集しています

- 出来ることが限られる中、2ページ冒頭のメッセージ「誰かと比べることなく～どうすればいい？」と私自身も同じ気持ちでした。このメッセージは、一番下の「どうすればいい？」から読み上げていくと、今年度の自分の答えに辿り着きます。読んでくださった方々の息抜きになれば幸いです。(厚東佳樹)
- コロナ禍の状況に加えて個人的にも、かつてないストレスのかかったこの1年。精神的にはあまり弊害は出ず、身体に出てきてしまったようで、複数の病院にかかることに。とにかくストレスを溜め込まない→シンプルに生きる→断捨離→自分の対局にある「ミニマリスト」が、目下の目標になっています。(金安 薫)

【あぜりあ編集委員会】 厚東佳樹・金安 薫
【寄稿】 水科江利子(心と体のコーディネーター)・丸山結香(リーダーシップコーチ)・川出英行(臨床心理士) ※原稿掲載順
【表紙イラスト・挿絵イラスト】 岡村美有(グラフィックデザイナー)

長岡市役所 市民協働推進部 人権・男女共同参画課 男女平等推進センター
ウィルながおか ◆業務時間 月～金 9:00～17:00
土曜日 9:00～16:00
(日祝・12/29～1/3は休業)
〒940-0062 新潟県長岡市大手通 2-2-6 (ながおか市民センター2階)
TEL (0258) 39-2746 / FAX (0258) 39-2747
E-mail: will@city.nagaoka.lg.jp
URL: https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate14/will/



ながおか市民センター2階
ウィルながおか

あぜりあ

2021.3
NO.36

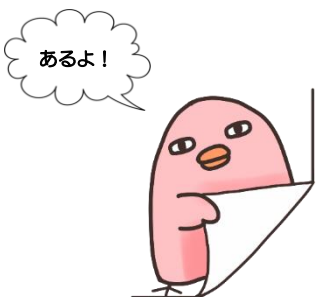
編/長岡市男女平等推進センター
ウィルながおか・あぜりあ編集委員会

ストレスに負けない方法ありませんか



疲れ、不安、ストレスに負けそうなとき

逆転できる 自分の作り方



情報誌「あぜりあ」No.36 令和3年3月発行 編集/あぜりあ編集委員会 発行/長岡市男女平等推進センター ウィルながおか

自分は自分でいればいい
誰かと比べることなく
たいしたことじゃないんだ
なにがどうって訳じゃない
なんとなく 元気が出ない
なんとなく 不安なだけで

自分だけじゃないのは
わかっているんだ

暗闇のなか、ひとりぼっち
そんな気分のときもあって
今までの自分のような
今までとは違うような

そのままでもいいと思ったり
どうでもいいと思ったり
それじゃだめだと思ったり

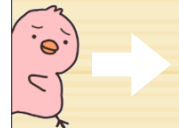
頭の中が、まとまらないんだ
自分らしさなんてわからない

どうすればいい？



もくじ

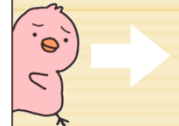
疲れました。
なんとかありませんか？



心と体のコーディネーター
水科 江利子 さん

3ページ ~ 6ページ

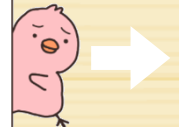
不安です。
なんとかありませんか？



リーダーシップコーチ
丸山 結香 さん

7ページ ~ 10ページ

ストレスに負けない方法
ありませんか？



臨床心理士
川出 英行 さん

11ページ ~ 15ページ

生産性へのこだわりを手放す

誰かの力になれたり、
社会の役にたてることは、
ひとが生きていく上で大きな喜びになります。
だからこそ、今の状況でそれができない
苦しみを抱えているひとは、少なくないと思います。

時には生産性へのこだわりを手放して、
再起の時に備え、待ち、
準備をしていきましょう。
「あなたのまわりに、いまだ残されている
すべての美しいもののことを考え、
楽しい気持ちでいきましょう」
これは、アンネ＝フランクの言葉です。



さいごに

ひとはネガティブな情報に
どうしても影響されがちです。
コロナウィルスという目に見えず、
得体の知れないものは、
恐怖になり、不安になり、ひとのこころを苦しめます。
そうして、ひとはいつの間にか
原因探しや悪者探しを始めてしまうことがあります。

ひとにはそんな面もあること、
悲しいけれど、事実です。
でも、ひとは偏見や差別に気づき、
それに対処する力をもっています。
ひとはそんな残念な一面に支配されるだけの、
ちっぽけな存在ではありません。
もっともっと大きくて、空よりも広く、
海よりも深い存在なんです。
この苦しみの中で、たとえ転んだとしても、
また立ち上がれるよう、
みんなで支え合い、しなやかに生きていきましょう。

あなたならではの対処法は、なんですか？

ひとはそれぞれ個性があって、おのおのが
資源や宝物、健康な力をもっています。

あなたならではのストレス対処法があるんです。

強いストレス、長く続くストレス状況では
つい忘れてしまいがちですが、
どうか今だからこそ、
あなたならではのストレス対処法を
思い出してあげてください。
そしてそれを道具にして、
使いこなしていただきたいと
こころから願っています。

つらいときは、「つらい」と
泣いてもいいんです。
悩みや苦しみを、
ひとりぼっちで抱えないで。



川出 英行（臨床心理士・公認心理師）
■JA愛知厚生連海南病院 精神科臨床心理係

総合病院で精神科や小児科、緩和ケア内科で働きつつ
心理学を通じての社会貢献を模索しています。
「コロナストレスに負けないためのストレス対処法100」は、
コロナ禍に悩む周囲の声をきっかけにして生まれました。
最近娘に「やせて」と言われ、毎日スクワットに挑戦中の
47歳です。

※「コロナウィルスに負けないためのストレス対処法100」は
インターネットやこちらのQRコードでご覧いただけます。

コロナストレス対処法 100



こころの健康相談窓口 お問い合わせ先 【受付時間】 平日午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分

こころの健康に関する相談に保健師が応じています。一人で抱え込まず早めにご相談ください。

■長岡市健康課 TEL : 0258-39-7508
■中之島支所市民生活課 TEL : 0258-61-2015
■越路支所市民生活課 TEL : 0258-92-5011
■三島支所市民生活課 TEL : 0258-42-2246
■山古志支所市民生活課 TEL : 0258-59-2333
■小国支所市民生活課 TEL : 0258-95-5900

■和島支所市民生活課 TEL : 0258-74-3113
■寺泊支所市民生活課 TEL : 0258-75-3114
■栃尾支所市民生活課 TEL : 0258-52-5836
■与板支所市民生活課 TEL : 0258-72-3190
■川口支所市民生活課 TEL : 0258-89-3112

背筋をしゃきっとして胸をはる

疲れやストレスを感じたら立って、あごを引き、背筋をしゃきっと伸ばして胸を張ってみましょう。

この姿勢をとるだけで、テストステロンが増加し、チャレンジ精神や決断力、積極性がアップすると言われています。



また、ストレス耐性も向上が期待できます。

しかも“ただ”でできます。

たのしくなくても笑顔をつくる

笑顔になるのは「楽しいから」「幸せだから」ではなく、笑顔になるから「楽しくなる」「幸せになる」。

これはすでに実験研究で証明されています。

笑顔をつくるだけでもストレスが低減しますよ。

フェイススマイルでノープロブレム。さあ笑って。

自分を壁にとまったハエだとイメージする

何かいやなことがあったら、自分のことを「壁にとまったハエ」だと想像してみましょう。

するとイライラや怒りがすっと楽になります。



実際にこのテクニックを行うと、怒りが大きく緩和し、パフォーマンスが30%上がるという研究があるそうです。

セルフハグ

ハグってうれしいですね。でも私の場合、息子も娘も「キモい」と言ってハグさせてくれません。

そんな時は、8秒間、自分で自分をぎゅーっと抱きしめてあげると良いそうです。

それだけでセロトニン、エンドルフィン、オキシトシンが分泌されて、つらさは和らぎ、心がやすらぐ効果が得られます。

ポジティブな思い出に浸る

ストレスを感じたら、これまでの良い記憶を思い出し、浸ってみましょう。これを14秒間するだけで、ストレスホルモンである「コルチゾール」の分泌をしない場合の約1割に抑えられた、という研究があります。



良い思い出は是非、「元気の工具箱」にも入れておいてくださいね。



パレートの法則について考える

パレートの法則はご存じですか？「効果あるいは結果の80%は、努力全体の20%から得られる」というシンプルなものです。

だから有効な20%の努力を特定して注力すれば、最大の結果が得られる、というわけなんです。他にもこの法則はいろいろ応用できます。

どんなことがこの法則から導けるのか、考察してみましょう。おもしろいですよ。

ココロとカラダの「疲れ」をスッキリさせるには

今、私たちは、当たり前前の日常を失い大きく生活が変化して来ているよね。

色々、工夫し、ポジティブに乗り越えてゆこうとしても、やっぱり、何となく不安だったり、ストレスを感じていたりしている人も多いはず。



心と体のコーディネーター
水科 江利子 さん

疲れました。
なんとかなりませんか？



実は、ちょっとしたケアで気持ちもラクに！元気アップできるんです！

ココロもカラダも繋がっています。その繋がりを活用して、やわらかくスッキリさせましょう！

「ココロとカラダが繋がっている」って、どういうこと？

ココロとカラダは繋がっているとよく言われますよね。では、それがどう日常に影響しているのかこれからお伝えします。

ここで少し、ココロとカラダの繋がりを体感してみましょう。

- ①両手で強くこぶしを作る
- ②顔は怒った顔
- ③肩をいからせる

さあ！「幸せなこと」を想像してみましょう！



どうですか？ できましたか？
「できない！」または、「難しい」のでは？

- ①満面の笑顔で
- ②カラダもリラックスさせて

さあ！「本気で怒ってみて」

これも難しいですよね？

実はこれ、日々の生活の中でよくやっていることなんです。例えば、どんなに「優しくなりたいな」「ポジティブに考えたいな」「頑張りたいな」そんな風に思っても、カラダがこわばっていたり、コリがあったり、緊張していると、思ったとおりに、なかなかできない。

逆に、カラダがリラックスできていると、怒りたくても、怒れない。イライラせず、物事に集中できるんですよ！

ココロのことだけでなく、カラダのことだけでなく、どちらも影響し合って、今の考え方や行動に結びついているのです。

ではここから、実際に、どうしたら、リラックスできるのか？！
どうしたら、ヤル気が出たり、ポジティブになれるのか？
ご自身の本来あるチカラを活かして、ラクに！
自分らしく過ごす方法をご紹介します ➡

本来あるチカラを活かして自分らしく過ごす方法

1 イメージングのチカラ

「梅干し」を思い浮かべて
それを口の中に入れ
食べているところを、
想像してみてください。

唾液が出ませんか？
酸っぱさを感じる人もいます。

私たちの脳は、
「イメージしたこと」と「現実」の
区別がつかないのです。

想像すると、すぐにカラダは反応します。

だから、スポーツ選手の
イメージトレーニングは効果的なのです。

「あー疲れたな」
「どうせ自分には無理」
「どうして私って〇〇なんだろう…」
↑(自分の嫌なところ)

そんな風に想像していたら、「梅干し」と同じ！

マイナスな想像は、
カラダもマイナスに反応しやすくなるのです。

でも、いきなり
「自分って凄い！」
「何でもうまくいく！」
なんて
本心から思えないもの。

そんな時は、
「大丈夫！」
「できるかも！」と

柔らかい表現で
イメージしてみてくださいね。



2 深呼吸のチカラ

身体のチカラが抜けてゆく～
とイメージしながら

鼻から大きく息を吸って、
キレイな空気を全身に行き渡らせ、

細胞もキラキラ輝かせ、

嫌なこと、
こわばっているところ、
ぜーんぶ吐く呼吸に合わせて、
口からも、鼻からも
吐き出してゆきましょう！

横になっても、座っても、
立っていてもできます。

カラダが軽く、
気持ちもラクになってきますよ。

ただ、そのとき
「肩こり」「腰痛」「姿勢の悪さ」で
カラダがガチガチだと
深い呼吸はできにくいものです。

少し伸びをしてストレッチしたり、
硬いところを揉んだり、
さすったりしてから
深呼吸するのも良いです。

特に、胸の中心や、肩の関節の前側、
脇の下などは揉んでおくと
良い姿勢がとりやすいですよ。

更に、笑顔で怒れなかったように、
顔には神経系も張り巡らされていて、
「つくり笑顔でも、気分が楽しくなる」という
実験データもあるほどです。



パワーストーン(ひるね)



NASAによると
26分の仮眠で仕事効率が34%、
注意力が54%回復するそうです。

私も10～20分、ひるねをするだけで、
頭がすっきりして午後もペースが落ちない
実感があります。

みなさんもレッツひるね！
でも1時間程度までにしておきましょう。

寝過ぎちゃうひとは、休む前に珈琲をどうぞ。

観葉植物をおく

自分の家やオフィス、机の上などに
観葉植物をおいてみませんか？

それだけで日々の疲労感、
ストレスが軽くなり、
頭痛や咳などの身体症状が改善されます。

実は費用対効果に優れたストレス対処法です。

私、園芸店のさしがねじゃないですからね！

色の力を活かす

自然の緑や空の青がこころに効くように、
色彩はこころに作用します。
これを活かしましょう。



- 赤 ……活動的、情熱的でありたい。
- オレンジ ……あたたかい気持ち、明るい気持ちに。
- 黄 ……希望を感じたい。左脳を刺激したい。
- 緑 ……安らぎたい。安心感がほしい。
- 青 ……気持ちを落ち着かせ、リラックスしたい。

希望の色のものを身につけたり
周りに置いたり
眺めることで効果が期待できます。

今の気持ちを書き綴る

これは認知行動療法の技法として、
不安やストレスへの効果が
実証されています。

イライラや不安な気持ちを
ありのままに書き綴るだけです。

まずは1日20分、
4日間トライしてみてください。

うつや不安の改善、
幸福感の向上、
認知機能UPの効果が期待できます。

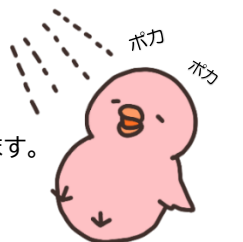
ひなたぼっこ(日光浴)

1日に最低でも6～20分は日光浴を
しましょう。

日光に当たることで
ビタミンDが生成されますし、
生活リズムを維持することにつながります。

ビタミンDは
免疫システムを保ったり、
美肌をキープしたり、
メンタル不調を防ぐ役割があります。

でも日焼けには注意しましょう。



手浴

これは医療現場で生まれた
優れたストレス解消法なんです。

38度くらいの少しぬるめのお湯で
手を温めると、痛みが和らぎ、
爽快感が得られ、気持ちが前向きになる
という報告があります。
これは暖かさを感じる「温点」が
指や手のひら、前腕に集中していることが
関係しているそうです。
ちょっと一息つきたいときに、
足浴は無理でも、
手浴ならできるかもしれませんね。

“コーピングリスト”をつくる

コーピングとは、要するにストレス対処法。

あなたのコーピングをリストアップしてみましょう。

目標は100個！

実はこの資料そのものが、100個の例になっています。参考にしてくださいね。

※全てご覧になりたい方は、「コロナ対処100」で検索

楽しみながらひねり出してみてください。

健康を書したり、ひとの迷惑になるものはNG。

これは認知行動療法という心理療法の技法で、確かな効果が期待できますよ。



“元気の道具箱”をつくる

自分をはげましたり、なぐさめたりして元気をくれるあらゆること・ものを集めて詰め込みましょう。

私の場合、ポストカード入れを使っています。

“すると元気がでること・習慣”、

“好きなことば・台詞・歌詞”、

“元気をくれる思い出・写真・ポストカード”

など、元気をくれるものなら、なんでもあり。

ぜひ楽しみながらつくってみてください。

WRAPという心理療法の技法の一部です。

マインドフルネス瞑想法

マインドフルネスとは、簡単にいえば

「いま、このときに意識を向け続けること」です。

静かに呼吸に意識を向ける時間を持ちましょう。

雑念がわいたらそれを観察し、手放し、意識を呼吸に向け直します。

ストレス軽減、集中力の向上、否定的感情の軽減など様々な効果が実証されています。

1日10分でも効果が期待できます。

まずは始めてみて8週間続けてみましょう。

マインドフルに食べる

食事のとき、“ながら食べ”をやめて、

いつもより2倍の時間をかけて、味わいながら食べるようにしてみましょう。

見て味わって、つかんで味わって、

口に入れて感触を味わって、

かんで味わって、

その変化を味わっていきます。

自分の感覚を観察します。



ちなみに“マインドフルに歩く”、

“マインドフルに家事をする”なども

同じような要領でできます。

呼吸を数える

深呼吸は手軽で強力なストレス対処法ですが、すぐに気がそれてしまうひとは、呼吸を数えると行いやすいです。

リラックスして座り、ゆっくり鼻から呼吸します。

息を吐ききったら頭の中で「1」と数えます。



気分改善とストレス低下の効果があります。

1日10～15分で効果が期待できます。

7-11呼吸法

不安やパニックの時に効果的な呼吸法です。

方法は、①息を吸いながら7まで数える。

②息を吐きながら11まで数える。

③これを5～10分、します。

呼吸法の工夫はここで紹介した以外にも様々な方法があります。

関心がある方はぜひ、調べてみて、

いろいろ試して、

自分に合った方法を探してみましょう。

筋膜ケアでカラダをほぐしてリラックスする方法

1

思考も笑顔もやわらかくケア

あなたの健康づくりに筋膜ケアを取り入れてみませんか？

筋膜とは、筋肉についている薄い膜のことです。

この筋膜をほぐせば、血管やリンパの流れがよくなり、

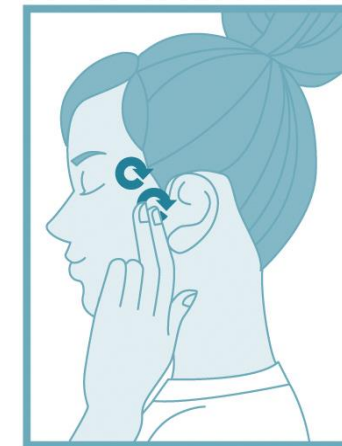
人が本来持っている体の機能を回復したり、活性化する効果が期待できます。

だれでも簡単にできるケア方法ですので、

「肩が痛い」「腰がちよっと…」というときにおススメです。

気になる症状は毎日のケアで解消し、毎日をいきいきと楽しく過ごしましょう♪

顔の筋膜ケア 顔から全身につながるメンテナンス



① こめかみを外回し。耳の前を外回し。



② 耳の前後をV字にさすったり、耳をほぐす。



③ 耳の後ろの引っ張っている骨やエラの裏あたりを、やさしくほぐす。



④ 耳のうしろから鎖骨に向かってリンパを流す。



⑤ 鎖骨にそってリンパを流す。



⑥ 両手を肩にのせ、大きく後ろに回す。肩甲骨を動かすように。

(出典 「心と体のセルフメンテナンス・美脳メゾット 水科江利子」資料より)

筋膜ケアでカラダをほぐしてリラックスする方法

2 肩・ウエストのメンテナンス



① この腕・肘下をさすったりもみほぐしたりする。



② 脇の下を前、後ろともに、よくもみほぐす。



POINT
骨から筋膜全体をはがすようイメージして、もみほぐす。



③ 体側をよくもみほぐし、筋膜をはがす。



④ 手首から体にそうようにさする。

POINT
腰のくびれ部分は、真横にギュッと引っ張って離すのがコツ。

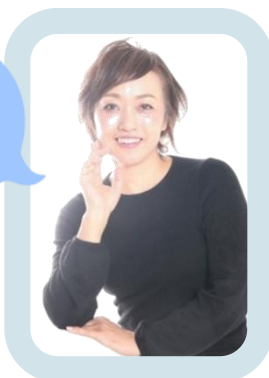
※ 終わったら、反対側も同じようにやってみましょう!

(出典「心と体のセルフメンテナンス・美脳メソッド 水科江利子」資料より)

水科 江利子 (心と体のコーディネーター)

- 一般社団法人 セルフアドヴァンス協会 代表理事
- ieスタジオ 代表
- 自然療法ジェモセラピスト、日本ジェモセラピー協会 新潟校 校長
- 米国協会認定NLPトレーナーアソシエイト
- 心と体のセルフメンテナンス「ココカラメンテ@美脳メソッド」考案
- プレインジム・原始反射統合セラピー(発達支援、脳とカラダをつなぐヘルスケア)
- ベトナム医道ディエンチャン(顔反射区を使った民間医療)
- 色彩心理アナリスト、
- エアリアルヨガ指導者、加圧トレーニング、他 骨盤調整、健康体操指導 他、整体、コーチ、パフォーマンス学など多岐に渡る心身の資格所有

あなたが、「私って素敵!」「私、大好き!」「生きることは楽しい!」って心から想えますように。



「コロナストレス」に負けない ストレス対処法



臨床心理士
川出 英行 さん

先の見えない中、世界中の人たちが持続的なストレスにさらされています。それは、私も例外ではありません。

ただ、私にとって幸いだったのは、心理学という武器を持っていたことです。

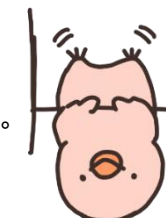
ストレスに負けない方法ありませんか?



慢性ストレスの言いなりにならない

新型コロナウイルスにより、生活への影響も多くでています。この生活が長期化すると、慢性ストレス状況ということになります。

慢性ストレスによる影響は気づかれにくいのですが、確実に心身をむしばんでいきます。まずはこれに気づくことが大事。



気づいた上で「ストレスさん」に対して「言いなりにならんぞ!」という態度を決めることが大事です。

とにかくちょっとだけ動く

学生の頃、試験直前なのに勉強が嫌で、なにげなしに漫画を1冊手に取ったら、最後まで読んじゃった...そんな経験ありませんか?

「作業興奮」といって、ひとは何かを始めると、それにどんどん集中していくところがあります。

まずは、やるべきことをちょっとだけ始めてみましょう。はじめに動いたら、あとは勝手にエンジンがかかってくることって結構あるんですよ。

楽しめることをする

論語に「知之者不如好之者、好之者不如樂之者」とあります。知識があるひとは、それが好きというひとはかなわない。それが好きというひとは、それを楽しむひとはかなわないという意味です。

心理学でも、大義名分を目的に行動するよりも、その行為自体を楽しんでいるひの方が長続きするし、パフォーマンスもよいことが明らかです。楽しめることをしましょう。もっと言えば、楽しんでいきましょう。

ストレス体温計でストレスをはかる

ストレスに対処するためには、自分のストレスを把握することがまずは大切です。



- ①「何がストレスになっていますか?」
- ②「まったくストレスでない場合を0、これ以上ないくらいストレスフルである場合を10としたら、いくつでしょうか?」

この2つを自分に問かけるだけでも、ストレスの把握に役立ちます。また、ストレスだけでなく、不安や怒りなど不快感情の把握にも使えます。

セルフコーチングで重要なこと

自分とのセルフコーチングで重要なのは、「紙に書きながら行うこと」です。

書くことにより、自分のことを客観的に見られる、冷静さを取り戻すことができるようになるからです。

そして、後でそれらを読み返す、また不安が生じたら記録することを繰り返すと良いでしょう。

これがトレーニングとなり、不安と上手く付き合うコツが身に付きます。

セルフコーチングは、自分で自分の面倒をみるための術すべとも言えます。

時には、自分を困らせるようなことをしてしまい、自信喪失することもあるでしょう。

しかし、自分は自分でしか変えられない。



セルフコーチングは

自分を大切にするために必要な「生きるためのスキル」ではないかと思います。



セルフコーチングをしてみよう

1 何があったの？(起きた事実のみ)

[]

2 いまの気持ちは？ カラダの感覚は？

[]

3 それはどうして？

[]

4 その中に、思い込みは？

[]

5 これから、どうしたい？

[]

6 それは、ひとりでできる？
できないとき、誰に頼める？

[]

7 いつからやる？方法は？

[]

8 いま、すぐにできることは？

[]

丸山 結香 (リーダーシップコーチ)

- ㈱MAX・ZEN performance consultants代表取締役、経営コンサルタント
 - 特定非営利活動法人ワーキング ウイメンズ アソシエーション理事長
 - 新潟県6次産業化プランナー
 - 株式会社 コロナ取締役(監査等委員)
- アメリカ留学後、現地法人の商社、コンサルタント会社の勤務を経て経営コンサルタントとして独立。帰国後は中小企業を専門に「コーチング」と「パフォーマンス・マネジメント」の手法を取り入れた企業改革と企業経営のコンサルティングを行っている。子育て、教育、福祉、行政経営などの分野からの要請も多く、講演会や研修会の講師も多数務める。



セルフコーチングで心地良い毎日を過ごして。人と比べなくてもいい。あなたのペースで大丈夫。

「不安」という感情と上手く付き合うコツ

不安という言葉を聞いただけで、いや～な気持ちになりませんか？

年齢、性別、立場を問わず、人は誰でも様々な不安を抱えて生きています。もちろん、私にもあります。



リーダーシップコーチ
丸山 結香 さん

不安です。なんとかなりませんか？



私は、経営コンサルタント、リーダーシップを開発するコーチとして、20年以上の間、多くの経営者、リーダーたちが目標を達成するお手伝いをしています。

この仕事を通して、「不安」という感情が、私たち人間に大きな影響を与えることを学んできました。

不安が私たちに与える影響

コロナ禍の今、不安から

前向きになれない
落ち着かない
否定的に考えてしまう
物事がうまく進まない など

悩んでいる人は多いのではないのでしょうか。

これから、「不安の正体」

そして「不安とうまくつきあうコツ」をお伝えしたいと思います。

そして、少しでも皆さんに生きやすくなって貰えたら嬉しいです。



不安の正体とは？

不安とは、私たち人間が感じる「感情」のひとつです。ネガティブなイメージ、できればない方がいいですよね？しかし、不安は私たち人間にとって、命を守り安全に生きるために重要なものであることを忘れてはいけません。

実は、不安は「安全装置」なのです。

例えば、夜道を歩いていると後ろから足音が聞こえてきた。



「あれ？大きな足音、近づいてくる？」と気づいた途端に心臓がバクバク、「怖い人？ひったくり？どうしよう？」と頭の中に怖いことが浮かんできます。

咄嗟に、身構えて早歩きした、バッグを胸に抱えた、という行動をしたという経験はありませんか？

これは、危険らしきものが身に迫っている可能性がある、本能によって不安という感情が生まれ、それが安全装置として作動し、危険を知らせて回避行動を促しているからです。よって、不安という感情がなければ、自分自身を危険な目に遭わせてしまう可能性が高くなります。



不安はどんな時に起こる？

不安が生まれるのは、
「わからない」時、または、
「また失敗してしまうかも」と思う時です。

例えば、テストで
「この問題をどう解いていいかわからない」
どうしよう？

友達との会話で
「この人いったい何を考えているのかわからない」
どうしよう？

または、
「また失敗するんじゃないか」
「上手く行かないのでは？」
どうしよう？と、思う時です。



しかし、このように思うことは
とても自然なことです。
そして誰にでも起こることです。

問題なのは不安を増幅させてしまうこと

著名なテニスコーチである
ティモシー・ガルウェイが、
「人間は頭の中に
小さなモンスターを飼っている」という
名言を残しています。

小さなモンスターとは
「不安」のことです。

何もなければ
モンスターは小さいままですが、
エサをやるとどんどん大きく成長します。

モンスターのエサは何か？
それは、考える事、想像、妄想です。



モンスターのエサの作り方

これ、前に失敗したやつだ……	小盛
いやだな… また失敗するかも… どうしよう…	並盛
2度も失敗したら 〇〇さんは、どう思うかな…	中盛
私のことダメだと思うよね… 嫌われる… どうしよう…	大盛
緊張する… ダメかも…	特盛
やっぱり… 失敗した…	メガ盛
私は何をやっても …ダメな人間なんだ …いない方が	てんこ盛

こんな風に、まだ起きてもないことを
勝手に考えてしまうことです。

この悪循環に入り込んでしまうと、
それが、大きなストレスとなり、

- ・眠れない
- ・食事が喉を通らない
- ・人と会うのが怖い
- ・何もしたくない



などの良くない症状が
現れてくることがあります。

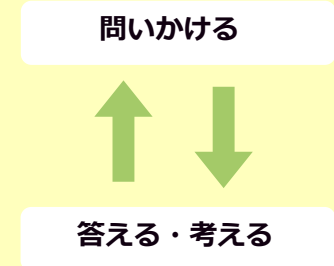
最初はちょっとした不安が、
考える、妄想することで増幅され
頭の中いっぱいになり、
あなたに悪影響を与えてしまうのです。

不安を小さくしてストレスにしない セルフコーチング

不安を増幅させないためには、
自分との対話を使った
セルフコーチングが効果的です。

自分との対話を通して視点を变える、
より具体的に深く考えることにより、
より良い答えを導き出し、
自分の力、行動で、
自分を良い方向へ導く手法です。

セルフコーチングとは
自分との対話



セルフコーチングで不安をやり過ごす 5つのポイント

①自分の感情、状態を 否定せず、ありのまま受け入れる

不安になるのは
当然だよ

私は怖がりだから
そう考えて
しまうんだよね



③自分だけでは難しい場合は 他者に力を借りる

誰にお願い
できるかな？

誰に話を聴いて
もらえるかな？

②自分への問いかけを 前向き思考をして 前向き行動を引き出す質問に変える

NG 不安を増幅する
後ろ向き質問

もし…
失敗したら？
どうしよう…

OK 不安を減衰させる
前向き質問

前向き思考に転換

安心するには、
何が必要かな？

失敗しないために
何ができるかな？

④前向き行動をすることを 自分に約束して実行する

いつからやる？
順番は？方法は？

いつまでに
終わらせる？

⑤自分を【承認する、励ます】

こんなふうに対応できたから
私は大丈夫！

不安を感じたから
自分を守れた！
もう大丈夫！

