



ココロが
軽くなる

独立行政法人
国立精神・神経医療研究センター
認知行動療法センター長
大野 裕



不安から
解放される
ことはない!?

ずいぶん前、抗不安薬が開発された
ときの話をまず紹介しましょう。抗不
安薬というのは安定剤とも呼ばれ、不
安な気持ちを軽くする効果があるときさ
れています。そのような薬が開発され
たと聞いて、「これで私たちは不安から
解放される」と喜んで人がいました。し
かし、それを聞いた高名な精神科医は、
「いや、私たちは決して不安から解放さ
れることはない」と言ったそうです。

不安は必要なもの

たしかに、その後も私たちが不安を感じ
なくなることはありませんでした。そ
れは、不安には自分を守るといふ意味が
あるからです。
たとえば新しいことに手をつけようと
したときに、私たちは不安を感じるから
慎重になつて準備をするのです。心配す
ることがなければ、行き当たりばったり
で、危なっかしくてしょうがありません。

強い不安から解放されるには



強い不安は
自信喪失を招く

ただ、そうはいつでも、不安が強
すぎるのは良いことはありません。緊
張して、自分が持っている力を発揮で
きなくなり、不安を感じすぎると
きといつのは、危険を過大評価したり、
自分が持っている力や周囲からの手助
けの可能性を過小評価したりしてい
るときです。そうすると、自信がなくな
って力が発揮できなくなり、うまくい
かないからと言ってますます自信をなく
してしまつという悪循環が生まれてき
ます。



不安に思う事柄を
見直してみる

そうしたときには、ちょっと立ち止
まって、自分の判断がどの程度現実
に即したものが、見直してみるよう
にしてください。もちろん、そうしたとき
現実の問題はあるので、それにはきち
んと対応しなくてはならないですが、
だからといってことさら問題を大きく考
えるのは得策ではありません。
不安が強くなったときには、いま心
配していることは自分が考えているほど
危険なことなのか、その出来事に対処
する自分の力ほどの程度のものなのか、
そして、困ったときに他の人から助け
てもらえる可能性はどの程度あるのか、
そうしたことを少し冷静になつて考
えてみると良いでしょう。



大野裕先生監修の携帯サイト『うつ・不安ネット』<http://cbtjp.com> パソコンサイト『うつ・不安ネット』<http://www.cbtjp.net>
うつや、日常生活のちょっとした不安、ストレス、イライラを抱える方に向けた、プチうつ、プチ不安への対処などを支援するサイト。
※携帯サイトはdocomo、au、SoftBankからご利用いただけます。