

学生相談室だより 東松山・板橋学生相談室

特集『不安への処方』

こんにちは 学生相談室です

今年の梅雨はカンカン照りに大雨にと、“いつも”と少し違った様相です。お米価格高騰のニュースや中東情勢の悪化など、“いつも”とは違う国内外の不穏さがスマホから時々刻々と伝わってきます。そんな、“いつも”とは違う日々になんともなく不安を感じながら過ごしている人も少なくないのではないのでしょうか。

鎌倉時代の歌人であり随筆家である鴨長明は、随筆『方丈記』の中で「諸行無常」について記しています。それは、世の中のあらゆることは絶えず変化していくという考え方です。国内外の情勢や私達の毎日の生活、家族や仲のいい友達との関係も自分自身の思いや考えも日々刻々と少しずつ変化しています。私達はそれを頭では知りながらも、心のどこかで“いつも”と変わらないことを求めているのかもしれませんが、変わらない安定を求める私達にとって、昨今の変化の大きさは、より「不安」を感じさせるようにも思えます。

今回のおたよりでは、私達を感じる「不安」について、そして処方について、ある心理療法のエッセンスを元に書きました。今を生きる私たちのヒントになれば幸いです。

不安とは・・・

そもそも「不安」とはなんなのでしょうか。広辞苑で「不安」という言葉を引くと、「安心のできないこと、気がかりなさま、心配」と書かれており、「漠然とした不確かな脅威や危険に対する不快感情」とであるとされています。つまり、自らの生命に明確な危険が差し迫っているような危機的状況で不安を感じるというよりも、なんとなく世間や周囲が落ち着かないといった状況から不安を感じやすいと言えるでしょうか。

不安を感じやすい程度は人それぞれに異なり、背景には性格や育ちの要因も少なからずあるようです。心理学の中で不安のありようを示す際に【状態不安】と【特性不安】の2つの観点から不安の程度を捉えることがあります。【状態不安】は、「大きな試験や就職面接を控えている」など不安を喚起しやすい状況から感じる(一時的な)不安のありようを示しており、【特性不安】は個人がもともと備えている性格的な不安の感じやすさのありようと言われていました。大きな試験や就職面接を前に「もしも落ちたらどうしよう」と不安になるのはある種自然なこととも言えますが、同じ状況下に身を置いたとしても、不安をどの程度強く感じるかは個人によって異なり、特性不安が高い、つまり、より不安を感じやすい人もいます。これらの人は繊細で、内向的で、感受性が高く、完璧主義傾向が強い、などの性格傾向があるとも言われています。

不安への処方については、インターネットで「不安」「対処法」と検索すると様々なアプローチが出てきます。どれも参考になるかと思いますが、今回はその中でも日本で考案された森田療法とそのアプローチについてご紹介します。

森田療法という心理療法

明治から昭和時代に活躍した精神医学者である森田正馬は、不安などの症状に悩む人(患者)を治療対象として、森田療法を生み出しました。この時代は日本の産業構造の近代化や西洋文化の取り入れなど大きな変化が次々に起こった時代であり、多くの人が新しい時代に適応できずに「神経衰弱(今でいう神経症や不安障害)」に悩んでいた時代でした。森田療法はもともと入院治療をベースとした神経症の治療法でしたが、最近ではその考え方が「生き方の知恵」としても注目されつつあります。

あるがまま

森田療法には様々なキーワードがあり多くのエッセンスを含んでいますが、その中でも、「あるがまま」の態度がひとつの到達点であるとされています。不安への対処ということであれば、不安をなくそう・減らそうとせずに、「不安だなあ」と感じながらいることやその態度を大切にすることになるのでしょうか。(意図的に収めようとせずに自然と)そうしている間に、不安な気持ちが収まってきて何か楽しいことやワクワクすることが起こった時に「楽しいなあ、ワクワクするなあ」と感じ、そういったありようを過ごす。そのような「あるがまま」な態度が、森田療法が推奨する不安への処し方です。

その他にも以下に、いくつかキーワードをご紹介します。

「できること」と「できないこと」

私が今感じている不安は、私自身で解決したり解消したりできるものなのでしょうか。中には自分にはどうすることもできない不安もあります。自らではどうすることもできない不安に対して、なんとかしよう/解決しようとする事で、より大きく不安に感じられたりする場合があるかもしれません。また、不安の原因を突き止めようとする思考も時として不安を増すことにつながるかもしれません。

心の流転

不安を感じている時に私達はしばしば、「この不安が永遠に続くのではないか」と思いがちです。しかし私達の心は、見聞きするものや外界の変化によって千変万化に反応するものであると森田正馬は考え、それを「心の流転」と表しました。今感じている不安を収めようとせずにそのままにしていれば、じきに小さく薄くなっていくものであり、それを経験として知っていることが有用であると述べています。

自然に生きる

森田療法の間観として、正常/異常ではなく、自然/反自然を重視します。生きてると楽しいことだけでなく辛いことや悲しいことにも出会います。辛いことや悲しいことがあったときに心が辛さや悲しみを感じることは自然なことであり、それらの感情をないものとしてしまうのは反自然である、という考え方です。楽しい時に笑い辛い時に涙して悲しむ、そのようなありようを「自然に生きる」というキーワードで説明しています。

私達にはのどが渇くと水を欲するように、不安になると不安を収めようする心の働きがあります。積極的に不安に対峙していくという方法に加えて、森田療法の考え方が示すような、不安を早急に排除しようするはからいを一旦やめて、不安を抱えながら日々の生活を粛々と営んでいくという処し方も時に有効かもしれません。

参考文献：「森田療法のすべてがわかる本」北西憲二 講談社 「はじめての森田療法」北西憲二 講談社現代新書
「広辞苑(第7版)」新村出 岩波書店

夏季休暇中は不定期開室となりますのでご相談は予約をお勧めしています。お気軽にお問合せください。

東松山学生相談室 電話:0493-31-1639(直通)

予約専用メール:higashimatsuyama-gakuso-yoyaku@staff.daito.ac.jp

板橋学生相談室 電話:03-5399-7398(直通)

予約専用メール:itabashi-gakuso-yoyaku@staff.daito.ac.jp

発行:大東文化大学 学生支援センター 学生相談室