

KENKO TIP

2016年2月15日



不安の乗り越え方

佐野 秀典 医学博士 精神科専門医 精神保健指定医 産業医

海外事業は日々不安との戦い。何をしてもそれが気になったり、深呼吸をしたくなるような落ち着かない感覚。この不安感がわき起こったらどうすればよいのでしょうか。

まず、「この不安感は永遠ではない」と考えることをはじめましょう。このような不安が何ヶ月も続くことはありません。むしろ不安感の強さは日替わりで、「来ては去る」ものなのです。強い不安にかられた時は、「いつかは過ぎていくんだ」と声に出してみることも効果的。耳から脳にインプットされて、不安による体や心の症状が軽くなるから不思議です。なにより、自分がこれまでもいろんな不安を乗り越えてきたはずですからこれからもちょうと乗り越えていける。自分でそう信じ

ることが大事です。

「不安常住」

これは、「不安は常に心の中に住んでいるもの」という善の言葉です。不安から逃れることはできません。しかし、それに飲み込まれ、押しつぶされないように。静かにしていれば必ず過ぎ去ることを思い出しましょう。ジタバタしたり感情的に対応したりしないことです。

「目先のことに集中」

あれこれ考えても今は解決されません。だから、今できること、すべきことを淡々で行うこと。嫌なことは嫌々、文句いいながらでもいいのです。とにかく淡々と行動すること。そうすると不思議に不安は萎んでいくものです。

「順番を考える」

不安が生じたら、優先順位と仕事の丁寧さに順位をつける

ことです。多くの課題が一度にくると、不安になって混乱しやすいタイプじゃ、小さな課題も大きな課題も同じように考えてしまい、それを「保留」することで不安になりがちです。常に大事な問題は何か、優先順位は何か、人に聞き行動すれば不安感は徐々に減っていきます。

「ピンチは必ずチャンス」

問題発生には絶対に慌てない。慌てても不安になってもいいことなんか一つありません。まずい！やばい！困ったと思っても、「正しい道に進むための課題が見えた」「修正するためのよい機会である」と小さくてもプラスの側面を探し、淡々と、できること、やるべきことに心を向けましょう！心が変わればもたらされる結果は必ず変わると信じて、日々戦ってまいりましょう！