



こころの



相談室だより

2022年11月号

龍谷大学保健管理センター



不安について

相談室で学生さんとお話をしていると、「不安」という言葉をよく聞く機会があります。

例えば、大学生のみなさんの大半は、まだ社会人として仕事をしたことがありません。ですから「自分が社会人として務まるのだろうか？」「自分に本当に合う仕事が見つかるだろうか？」と不安になるのも、もっともなことです。

就職活動に直面する3年生4年生のみならず、すべての学年で対人関係についてのお悩みも寄せられます。「相手は私のことをどう思っているのだろうか？」「周囲にどう思われているのか？」という不安です。他にも「単位がきちんととれるだろうか？」「卒論が書き上げられるだろうか？」など、学生さんたちはたくさんの不安を抱えているものと思われます。



不安はあって当たり前！

不安は“不快な感情”と認識されることが多いため、「早くこの不安がなくなればいいのに」と思うのも無理はありません。ですが、生きていれば誰でも不安を感じるものです。もし不安を感じなくなって

しまったら、危険が差し迫っても対処できないということになります。そういう意味では不安は、多少はあってもらわないと困る感情なのです。



不安は「うまくやりたい」願いの表れ

何かを行うときに不安を感じるのは、たいいていの場合、うまくいかどうか心配だからです。「うまくやりたい」という建設的な願いがあるからこそ、“その願いが達成できるだろうか”と不安になるのです。不安が強い時というのは、その分、建設的な願いも強いと考えられます。例えば「滞りなく卒業して親を安心させたい」という願いは「単位が取れるだろうか」「卒論を仕上げられるだろうか」という不安となって表れますし、「みんなとうまくやりたい。楽しい大学生活を送りたい」という願いが「人にどう思われているだろうか」という不安になって表れたりもするのです。

人は不安を避けようとする

不安が強くなると、人は、その不安な場面をなるべく避けようします。例えば、海でおぼれかけた経験がある人は、ずっと水泳が苦手なまま、というようなことです。これはとりたてておかしいことではありません。ですが、この状況が続くと、不安は一層大きくなり、どんどんそのシチュエーションを避けることが続いていき、さらにどんどん不安や恐怖が増していくことがあります。例えば、少し苦手だなと思う人がいたとして、その人に「どう思われているだろう」と不安になるとします。

そうすると、「そっけない態度をとられて傷つくのが嫌だから、あまり話をしないでおこう」と考え、その人を避けたり、避け続けたりするようになります。でもそうすると、ずっとその人のことが苦手なままです。相手はもしかするとあなたに対して何も思っていないかもしれないのに、そして、自分自身も本当は、その人とうまくやりたいのにも関わらず、です。



不安に左右されず、

目の前のことに取り組もう



不安を感じるとき、あなたの中には建設的な願いがあるはずです。その「ねがい」に着目し、心の声に耳を傾けてみませんか。そして、不安はあるけれど、「ねがい」を達成するために、今何ができるか考えてみましょう。不安な気持ちを優先し、何かを避けたり後回しにした結果、「ねがい」からも遠ざかってしまうのはもったいないことです。不安はあって当たり前。だから不安な気持ちに負けないで、自分の「ねがい」の実現に向けて、一步踏み出してみませんか。



誰かに相談したい場合は、

こちら ↓

こころの相談室予約方法

1. ポータルサイト：
<https://www.ryukoku.ac.jp/hoken/soudan.html>
2. 電話：深草・大宮・瀬田
こころの相談室総合受付 9時～17時
(075) 645-5777
3. 深草学舎のこころの相談室総合受付に
来室してご予約いただくこともできます