

もし、~なったら、
どうしよう…

「不安のセルフコントロール」

日時：2019年（令和元年）7月25日（月）16時～17時

場所：こころメンタルクリニック



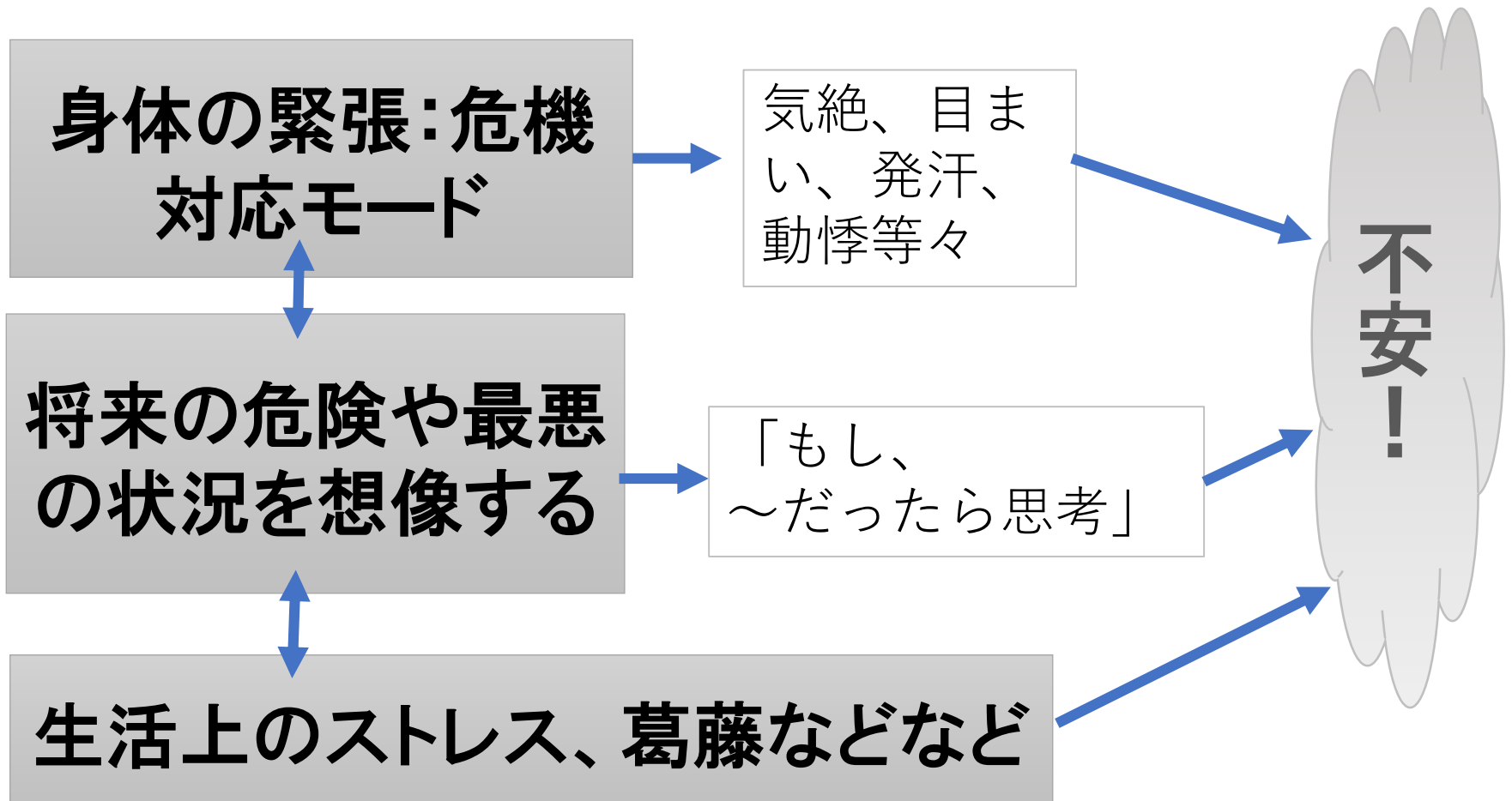
- ☹️ 不安で落ち着かない、不安で不安で…と生活でも困ることがあります。
- ☹️ 不安への対処のコツについて、心理士がお話しします。

本日の内容

1. 不安とは何か～「不安」を知ろう
2. 認知行動療法からの具体的な対処方法
3. 不安と付き合うコツ
4. 不安に陥らない健康習慣
5. 最後に

1. 不安とは何か～「不安」を知ろう

◆不安とは何か？



◆不安とはどんなものか？

心配：常に未来に目を向けたもの

⇒現在、今ここで起きている事に焦点

⇒心配は消えていく

恐怖：特定の対象に向けられる

(例：猛獣、事故など)

◆不安は私たちに何をもたらすのか？

苦痛を避けよう

⇒避けられなかったらどうしよう、避けられないかも？

⇒**なんとかしなくちゃ！～するしかない！**

と問題解決行動へ

◆ 認知と不安とのかかわり

認知		気分		行動
危険×対処能力 (援助)	⇔	不安	⇔	安全行動 (回避・確認)

自分がする評価

$$\text{不安} = \frac{\uparrow \text{危険 (過大評価)}}{\downarrow \text{対処能力 / 援助資源 (過小評価)}}$$

自分がする評価

※認知：物事の受け止め方や感じ方

2. 認知行動療法からの具体的な対処方法

1) リラクゼーション

2) 心配のためのリスクアセスメント～客観視する

3) 心配する時間を作る

4) 不確かなことに自分をさらしてみる

5) パニックを和らげる対処

1) リラクゼーション

①腹式呼吸 = 基本的なリラクゼーション

- ◆邪魔の入らない、静かなところで軽く目を閉じる
- ◆右手を胸に、左手をお腹におき、深くゆっくりお腹で呼吸
 - 👉 コツ：左手だけ、呼吸 = お腹の上下に合わせて動く
- ◆数を数える～吸うより吐く方を倍の長さに

ゆっくり1, 2, 3と数えながら息を吸い、

息を止めて、1, 2, 3

ゆっくりゆっくりと1, 2, 3と数えながら息を吐く

- 👉 この呼吸を繰り返しながら呼吸を整えると、
深く眠っているように楽な呼吸で、全身をリラックス

②イメージ法

◆リラックス状態で、心の中に平穏な光景を思い浮かべる

👉 コツ：自分がリラックスできるような環境

(砂浜、山、子ども時代住んでいた家など)

👉 イメージで浮かんだ光景の1つに注意を向けましょう

◆何が見えるでしょう？ 見えるものそのままに眺めましょう。

◆その場所で、体はどんな感じになりますか？

◆好きなだけその場所に居ることができます

◆その平穏な場所を離れる準備ができたなら、目をゆっくり開け、少しの間休憩しましょう。

2) 心配のためのリスクアセスメント～客観視する

◆心配はあなたにとって深刻な問題でしょうか？

- 将来起こるかもしれないことを、とても、あるいはいつも心配していますか？
- たいてい、物事が悪いほうに進んだり、ダメになることを予想しますか？
- 起こる可能性が低いことまで心配しがちですか？
(例えば、飛行機事故とか、サメの襲撃とか)
- 同じ心配事を何度も頭の中で思い巡らせてしまいますか？
- 心配のあまり、生活の中で重要なことをするのを忘れてしまいますか？

◆ 今日あなたが、そうした心配な出来事にあう可能性はどれくらいでしょう？

◆ 毎日、一部の人たちにおいてはひどい出来事が生じているかもしれません

◆ その一方で、大部分の人たちは重大な苦難に苦しむことなく起床し、仕事に取りかかり、眠りにつきます

◆ 不安が強い時、この客観的な事実を見逃しがち！

◆ 毎日の生活であなたが直面する心配事のリスクを現実的に評価してみましょう

(例えば、飛行機に乗る回数は？ 飛行機事故の頻度は？)

◆ 出来事の頻度と自分に起きる機会を数字として出してみると、可能性は意外と小さいものです

3) 心配する時間を作る

◆常に心配したり、自分のふるまいを気にする代わりに、

◆「心配タイム」を設けてみましょう

- ・1日に30分ほど、自分の心配事に注意を向けます

- ・「心配タイム」以外に浮かんだ心配は、次の心配タイムまで保留、メモしておくのもよいでしょう

◆「心配タイム」の間、どのような感じがしますか？ 30分間、自分の心配事に集中できますか？ 心配の勢いが減り、心配が弱まっていくのを感じますか？

◆あなたは過去の出来事と現在の心配を結び付けていませんでしたか？ 同じ事が必ず起こるとは限りません

4) 不確かなことに自分をさらしてみる

◆心配⇒安全行動（安心行動）をとる

（何回も確認して安心を求める、回避するなど）

⇒次の心配を呼び込む！ ⇒安全行動⇒心配・・・

安心するのは一瞬だけ！

◆不確かな感じ（安心できない感じ）を受け入れる

⇒心配や安全行動に振り回される回数が減る

◆心配事に対してよく取る安全行動は何でしょう？

◆安全行動の開始を遅らせる、行動の間隔を少しあける

⇒徐々に不確かさの感じに慣れることができる

5) パニックを和らげる対処

◆パニック状態の時

⇒ (過去の経験を思い出し)

⇒ 身体症状に過剰に敏感となり、神経が症状に集中

その時、体内では、アドレナリン放出

この状態は3~5分で消失 (5分間ルール)

◆5分間ルールを思い出し、

腹式呼吸をします!

まず息を吐きましょう。それから

深く、ゆっくり、腹式呼吸

吐く方を長く!



3. 不安と付き合うコツ

- 1) 不安を生み出す行動パターンに取り組む
- 2) 引き金となる考えを特定する
- 3) ポジティブな感情にも場を与える
- 4) 緊急時の介入～気晴らし、自分をなだめる

1) 不安を生み出す行動パターンに取り組む

◆不安を消して安心しよう⇒回避行動、確認行動
⇒不安の悪循環へ

◆不安日記をつけて行動パターンを掴みましょう

不安な気持ちになった時、何をしたか1週間記録
1週間後にパターンがないか振り返る

◆いつものパターンとは違う行動を考え、試してみる

◆不安はどうなるでしょう？

日付	いつもの行動	新しく試す行動	不安はどうなったか？
○月 △日	施錠を10回確認 (不安100%)	確認を繰り返したく なったら腹式呼吸	大丈夫と思えた (不安60%)

2) 引き金となる考えを特定する

- ◆不安をかきたてる考えの癖 = 引き金となる考え
- ◆1週間、不安になり始めたときに引き金となった考えを書き留めてみましょう

例) 私は_____失敗しそうだ

私は_____できない、不安になりそう

もし、_____だとしたらどうしよう？ 耐えられない

- ◆次の1週間は、不安の引き金となった思考と合わせて関連する行動も書きだしましょう

◆ 引き金となった思考と行動の記録表

不安の強さも記録しておく、新しい行動による変化がみえます

日付	引き金思考	いつもの行動	新しく試す行動
○月 △日	泥棒が入るかもしれない、鍵をかけ忘れたかもしれない、鍵を全部確認しなければいけない (不安100%)	施錠を10回確認	確認を繰り返したくなったら腹式呼吸 (不安60%)

◆ 引き金となる思考と自分が取る行動を特定できたら

⇒行動を変えてみましょう

3) ポジティブな感情にも場を与える

- ◆不安の強い人は、不安を生み出しやすい行動パターンにはまりがち
- ◆「～しなければいけない」「～すべきだ」という『べき思考』に振り回されがち
- ◆日頃から自分に「安らぐ時間」「楽しい時間」を設ける
例えば、友人と会話する、深呼吸、好きな音楽を聴く、
親しい人と美味しい食事をする、面白い本を読む、
お笑いTVを見る、ペットと遊ぶなど
- ◆心に余裕を持てる⇒不安になっても対処しやすい

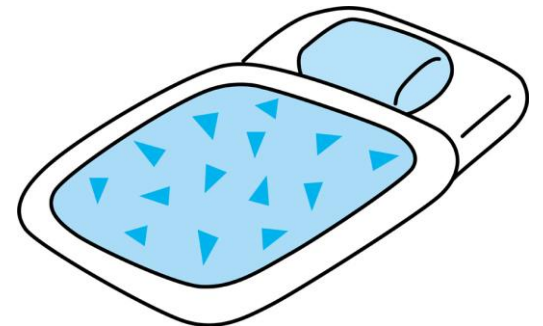
4) 緊急時の介入 ～気晴らし、自分をなだめる

- ◆ 緊急時 = 深刻な不安やパニック状態
- ◆ 自分の心を静めるための「気晴らし」や「自分をなだめる方法」を考えてみましょう
- ◆ これらは、対処行動のための準備につながります
 - ・ 暗い、静かな部屋に移る
 - ・ 心を落ち着かせる視覚的なイメージ（海、森など）
 - ・ 体を動かしてみる
 - ・ ぶらぶらと歩いてみる
 - ・ むるめのお風呂でリラックスする
 - ・ お気に入りのウェブサイトを見してみる
 - ・ 花を飾る など

4. 不安に陥らない健康習慣

1) 睡眠

- ◆決まった時間に寝る、決まった時間に起きる
- ◆寝室はできるだけ暗く、暑過ぎず、寒過ぎず
- ◆寝室は寝るところにしましょう
- ◆夕食は眠る3時間前に取るようにしましょう
- ◆眠れない時は一旦寝床から離れて、他のことをしてみよう（好きなTV、音楽を聴く、読書、アロマなど）
- ◆カフェイン、寝酒、タバコは避けましょう



2) 運動

◆運動が不安を和らげるメカニズム

定期的な運動⇒筋緊張を減らす

⇒血中や脳の酸素濃度上昇

⇒消化や血液循環を改善、

⇒血圧低下、排せつ改善へ

◆有酸素運動がおすすめ

◆スモールステップで運動時間を増やす

一日10分から徐々に



- ◆ 1か月お試し期間として、とにかく体を動かす
- ◆ 運動記録表作成：日付、時間、期間、種類、満足度
- ◆ 段階的なウォーミングアップ：開始前のストレッチ必要
- ◆ 運動そのものを楽しみましょう
- ◆ 実行している自分をほめる
- ◆ クールダウンも忘れずに
- ◆ 食後90分以内は運動しない、運動後1時間は食事しない
- ◆ 調子が悪い時、ストレスが強い時は運動をさけ、リラクゼーションをしましょう
- ◆ 週1回以上は運動しましょう

5. 最後に

- ◆不安は誰しもが感じるたいせつな経験です
- ◆でも、生活に問題を起こす可能性もあります
- ◆不安を必要以上に大きくしているのは、自分の考えや行動パターンです
- ◆ご自分のできそうなことから取り組んでみましょう



**「まずは息を吐いて、深呼吸！」
不安を感じている自分を
落ち着かせましょう**