

不安で不安でたまらない人へ

—考えれば考えるだけ不安は膨れ上がる—

あれこれ考え過ぎてしまう方ですか？

「これから起こりそうなことについて、気楽に考えられない」という方。例えば、初めての場所に一人で旅行に行く時、どんな考えが頭に浮かぶでしょうか。「道に迷ったらどうしよう」「泊まる場所が見つからないかもしれない、見つかったも設備が整ってないかもしれない」「天気予報は大丈夫って言ってるけど、大雨になるかもしれない」もしかしたら「やっぱり危険がいっぱいだ」などと言って旅行そのものを止めてしまうかもしれません。

この考え方の例から、不安でたまらない人は「一つ不安が起きると、それにまた不安を付けてしまう」ことが分かると思います。一つの悲観的な考えで、頭の中が不安でいっぱいになり、どうすればいいか解決法が分からず、「不安の無限ループ」に陥ってしまう、これが「不安で不安でしょうがない考え」のメカニズムです。

余り不安に感じない人は、考えても自分で答えが出ないなら深く考えないので、まずは行動に移せます。「何かあったらその時に考えればいいや」的考えです。旅行に行き、トラブルに巻き込まれたら「やっぱり行かない方が良かった」ではなく、「ま、何とかなるから大丈夫だ」と考えるのが、こういうタイプの人です。

もちろん、最悪の状況を避けるように備えるために、注意深く考えることは必要です。「過剰に」というのが、不安を雪だるま式に膨れさせてしまいます。

考え過ぎてしまう人の特徴

上の例のように、想像力がたくまし過ぎる人、悪い想像ばかりしてしまう人、連鎖的に考え事をしてしまう人、そして「自分のことを責めやすい人、人の目を気にし過ぎてしまう人、完璧主義な人、小さい頃から注意され過ぎた人」が考え過ぎて、不安でたまらなくなる人の特徴です。人の目を気にし過ぎたり、過去の失敗を繰り返さないようにするには100%完璧でなくちやと考えると、不安で怖くなってしまいます。そうなると行動に移すことは難しくなってしまいます。

不安な人の考え方の癖

自分の自信がない、不安で行動に移せない。そういう時にどういう「考え」が浮かびますか？「これをして大丈夫かな」「他の人に何か言われなかな」「失敗して怒られないかな」こういう考えの癖がついていないでしょうか。行動の範囲を狭くしてしまふ考えの癖をしていないか、生活している中で自分の癖に気づいてみるのが、「不安で不安でたまらない」自分を和らげる第一歩です。

参考文献：和田秀樹『感情的にならない気持ちの整理術』