



ココロさんの ひとごと

2019年8月 No.8

「不安をなくすことはできるのでしょうか？」

不安をまったく抱かずに暮らしている人はいるのでしょうか？

例えば、地図を頼りに、初めての場所に行くとしましよう。目的地が自分にとって興味があり、楽しみな体験が待っている場所であれば、少しの不安はあっても行きたい気持ちが手伝って、不安な気持ちは抑えられるでしょう。しかし、興味もなく、楽しみもない場所であれば、行きたい気持ちは湧きにくく、何が起こるのかと不安が大きくなってしまおうでしょう。そんな時に、不安の原因と思われることを一つ一つなくそうとしても、不安が全く消えることはありません。

人間は「不安をなくそうとすればするほど、新しい不安が現れる」と言われています。確かに、「もしかして…」と考え始めると、次々と不安が呼び起こされます。

学校へ行きにくくなった子どもが不安を訴えた時に、大人から「何も起こらないよ」「大丈夫」と聞かされても、「そうか」とすぐに納得はできないでしょう。子どもの不安をすべて解決してなくすことは、前述のように難しいことであって、時間もかかることです。また新たな不安が起こるかも知れません。ただただ「大丈夫」と言うだけでは、解決はできないのではないのでしょうか。

では、どうすれば不安を軽くすることができるのでしょうか？

よく言われるのは、「不安と思っていることを実際に体験して、その行動が安全だと確認する」ことです。「やってみて初めてわかる」というのはよくあることです。その際、一足飛びに理想的な行動を求めるのではなく、誰かと不安な気持ちを分かち合いながら、段階を追って少しずつ体験を重ねていくことが重要です。また、「心が動けば体も動く」という言葉があります。心が惹きつけられるような、興味を持つような出来事に出あうと自然と体も動き出します。そんな出来事をきっかけに、不安を軽減しながら次のステップに進んでいくのです。

不安で動きが止まった時には、子どもに惹きつけられることや興味を持てることにふれるチャンス（機会）を与え、大人が共に行動してあげることで、子どもは安心感を持ち、体が動きはじめます。そして、いつか一人で行動できるようになった時に、大人は手を離して見守るようにしてあげましょう。

子どもの不安な姿を見ていると大人も不安に捉われます。そんな時、子どもだけでなく大人も興味や関心を持って、心を動かすようにしてみてくださいはどうか。心を動かし、体を動かすことで不安が軽減されるのではないのでしょうか。

