
不安やストレスと向き合うあなたへ

第3章

13

いかに不安に対処するか

昨年12月、「はやぶさ2号」は小惑星「リュウグウ」の砂を地球に投下後、再び宇宙への旅に出かけました。この「2号」は、「初代はやぶさ」の帰還後、2014年12月に打ち上げられたものです。ある新聞の社説に「はやぶさ2 帰還 強みを生かし、着実に」と紹介されましたように、「2号」は、「初代」のトラブルの原因を解明したことにより、大きなトラブルに遭遇することはありませんでした。

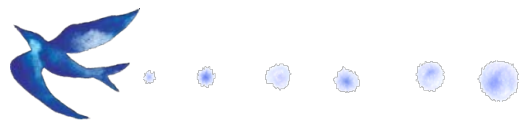
ところで、科学技術とは異なり、心理的なストレスは、原因を見つけて解決するという方法でいつもうまくいくとはかぎりません。たとえば、不安をなくそうと気にかけすぎると、逆に不安が持続したり、不安をより強く感じたりするようになります。

1977年、アメリカのパennシルバニア大学で不安に関する研究が行われました。それは重量挙げのオリンピック選考会で良い成績を挙げた選手とそうでない選手とを比べ、ストレスが選手たちにどのような影響を与えたかを調べるというものです。どちらのグループの選手たちも、試合に負けるのではないかと不安をもっていました。しかし、どのように不安に対処したかという点では、大きな違いがありました。良い成績を残せなかった選手たちは、不安を気にかけ、不安をなくそうという努力を続けました。その結果、パニック状態になっていました。一方、勝利した選手たちは、くよくよと思悩むことがなく、不安を気にしていないかのようにトレーニングを積んでいました。

不安は脅威を感知する感情と言われ、危機の際に身体や心理に緊張感を作り出します。“正しい不安”のおかげで危機に備えることができます。しかし、不安に圧倒されて自分の力では立ち向かえないと諦めてしまったり、不安をなくそうとする努力が逆に不安を持続させていたりすることがあります。そこで、自分の不安の特徴を知り、不安にとらわれないようにする工夫が大切になります。

不安にとらわれない工夫は人によって違います。2015年の流行語大賞のトップ10に「五郎丸(ポーズ)」があります。この年のラグビーワールドカップ日本代表では、五郎丸さんのブレスキックが得点源となり、そのルーティンが有名になりました。このルーティンは、ブレスキックをする前に、ボールを確かめ、芝の上でポンポンとドリブルのようにつき、ボールを置き、その後3歩下がって2歩左へ移動。両手を合わせて、「五郎丸(ポーズ)」。そして右足でキックする。すべての一連の動作が空手の型のように定まっています。そのためこのルーティンの最中に、キックを外したらどうなるだろうかという不安が紛れ込む余地がないのです。

また、ある高校生は、「私だったら、南の島の松林の中に穴を掘って不安を埋めている自分の姿を思い浮かべるわ。そして砂浜で遊ぶの。嫌なことがあったら、すぐにまた、穴を掘って埋めていけるし」と話していました。“南の島”という言葉の印象と“不安”とが全くの反対であること、不安をごっそりと埋めていること、さらに、将来に不安を掘り起こすことがあったとしても平気になっているという期待も込めているようでもあり、とても個性的な発想です。



不安を取り除きたい、あるいは、不安にとらわれ過ぎないように工夫をしたい、という希望をもった人はたくさんいると思います。皆さんも自分一人ではなかなか気づくことができないことでも、相談室で話していくうちに気付くことがあります。相談室は皆さんの希望が実現できるように、そのお手伝いをしたいと思っています。

2021年1月 vol.9 (佐藤秀喜)

14 / 不安の関係式

シモン・バイルズさんは、東京オリンピックの米体操選手です。7/27、団体戦決勝の最初の演技に失敗後、チームのメンタル専門家と話し合い、「メンタルの不調」を理由に以降の演技を棄権しました。空中で平衡感覚がなくなるツイスティーズ(立ちくらみに似た症状)が出現し、着地に不安があるためとのことでした。彼女は前回のリオ・オリンピックで4つの金メダルを獲得し、東京でも金メダルを獲得して史上最多の金メダル保持者になるだろうと期待されていました。この期待は、「世界中の重荷がのしかかる」と本人が言うように、応援というよりは良い結果が出なければどうしようという不安になってしまいました。

一般に、不安は脅威に直面したときに生じる不快な感情です。この不快な感情を解消するために、心は最悪のシナリオを考え、身体はそれに備えます。その結果、脅威を取り除く行動をします。つまり、不安は正常な反応といえます。

しかし、この不安反応が問題となるときがあります。脅威と考える出来事が正常のレベルを超えて起こると考えている場合、あるいは、実際に脅威がないにもかかわらず反応してしまう場合です。たとえば、隕石が落ちてくる可能性はないとは言えませんが、その恐怖のために生活に支障が出てくるようになってくるような場合です。

不安を小さくするカギは脅威をどのように扱うかです。実は脅威と感じるのは、“脅威と考える出来事が起こったときに、それを恐ろしいと感じる度合い”で、脅威は【起こる見込み】と【恐ろしさの度合い】の2つの要素があります。バイルズさんの場合は、

【起こる見込み】=(ツイスティーズ(立ちくらみに似た症状)が出現して着地に失敗する)

【恐ろしさの度合い】=(「期待に応えられない」)

です。脅威はこの2つの要素の積として【起こる見込み】×【恐ろしさの度合い】として表すことができます。この式は脅威を小さくするにはどちらかを小さくすればよいということも表します。

不安そのものを小さくする要素として安全対処とも言えるものがあります。これは“脅威に備える度合い”です。この安全対処は、自身で実行する【工夫】と周囲による【サポート】があります。バイルズさんの場合は、

【工夫】=(演技を棄権する)

【サポート】=(メンタル専門家)

です。これらは関係式として【工夫】+【サポート】と表すことができます。どちらかがあれば不安を小さくすることができるからです。

これらの4つの要素によって、不安は次のような関係式としてまとめて表すことができます。

$$[\text{不安の強さ}] = \frac{[\text{起こる見込み}] \times [\text{恐ろしさの度合い}]}{[\text{工夫}] + [\text{サポート}]}$$

この不安の関係式から不安を小さくするには、分子を小さくするか、分母を大きくすればよいことがわかります。バイルズさんは、【工夫】=(演技を棄権する)とすることで、【不安の強さ】を小さくできました。不安の場面から回避することはかなり効果があり、緊急の場合ではやむをえないことです。しかし、脅威は存在したままです。ずっと回避しなければならず、このままでは引退するしかありませんでした。ところが、彼女は、8/3、個人平均台競技に、“勇気をもって”(ロイター通信)参加し、銅メダルを獲得しています。彼女は、7/27以降も練習を続けていました。その結果不安の関係式は、

【起こる見込み】=(医療チームによるツイスティーズの治療が進み着地に失敗しない)

【恐ろしさの度合い】=(私は演技を楽しむ、世界中の人も私が楽しむことを期待しているはず)

【工夫】=(納得のいく練習)

【サポート】=(順天堂大学体操部の協力)

と変化しました。こうして不安を小さくすることができたと考えられます。表彰式後に彼女は、「溢れるほどの愛と支援を受けた」とツイートしています。

15／ 認知的不協和

皆さんは、次のような「狐と葡萄」というイソップ童話を聞いたことがあると思います。

腹を空かせた狐君、支柱から垂れ下がる葡萄の房を見て、取ってやろうと思ったが、うまく届かない。立ち去りぎわに独り言、「まだ熟れてない」。



(岩波文庫「イソップ寓話集」、挿絵は“The Aesop for Children”)

葡萄を取れなかった狐は、「食べたい」と「取れない」という相容れない状況が生じて、不快な気分になってしまいます。そのため、「酸っぱい葡萄だからどうせ食べてもまずいだろう」と葡萄のネガティブな面を強調します。葡萄が「取れなかった」のではなく、「取らなかった」とすると自尊感情は傷つきません。実際は葡萄が熟れていないかどうかは分かりませんが、そう思い込むことで、不快な感情を減らすことができたというわけです。

一般に、相容れない2つの認知(考え・態度など)を同時に抱えることを、**認知的不協和**と言います。この認知的不協和は不快な感情を生み出すもとになり、当人にとっては耐え難いものです。そのため、人は認知的不協和を解消もしくは低減させようと、認知や行動を変える傾向があるということが示されました。(フェスティンガー1965)、イソップは2000年以上前の人物と言われていますので、その時代にはすでに、不快な感情の処理に工夫があったということがわかり、認知的不協和の解消は万国共通の普遍的なものと考えられます。

狐は葡萄を諦める口実を作って気分を切り替え、より有意義な一日を過ごすことができるわけです。不快な気分が心で混乱しているときに、積極的な気持ちを進

めていくという点では、有意義な認知と考えられます。肯定的な自己像、すなわち、自分は善良で賢明で価値ある者であるということを維持できます。認知的不協和の解消は、“とりあえずこの場をスルーして、心を持ちこたえるスキル”とすることができます。

一方で、認知的不協和の解消は、実際とは異なる認知を持ち出して、早急に自身の心の平安を求めてしまう面もあります。「酸っぱい葡萄」は事実に基づいているかどうかは不明です。自分勝手な言い訳であることには間違いのないのです。そのため、自身の本当の状況を知ることができなかつたり、適切な解消法を発見できなかったりすることもあります。このように認知的不協和の解消は、しばしば好ましくない結果をもたらすこともあるのです。

たとえば、体に悪いことを承知しながらカロリーの高い食事をとり続けるような場合です。カロリーと病気との因果関係を指摘した新聞記事を読んだときに、その不快感を解消しようと、次のように合理化することがあります。

- ① 「自分と同様の食生活を送っていても元気な人はたくさんいるので、記事は信用できない」と考える。
- ② 「病気になったとしても特効薬があるから大丈夫」といった、別の情報を付加して記事を無視する。
- ③ この記事を受け入れて食習慣を変える

上記の①や②は、認知的不協和を解消して心を持ちこたえるには有用ですが、残念ながら根本的な問題解決には至りません。

このように認知的不協和を解消することは有用な面もありますが、一時的にやりすごすところもあります。したがって自身を冷静に客観視して、自分はどのようにして不快な状況を処理しようとしているのかを見極めていくことも大切です。

2022年12月 vol.9 (佐藤秀喜)

16 / マインドフルネス

私たちは、日々、過ぎ去ってしまったことへの後悔や将来への不安などの様々なストレスにさらされています。そして、こうしたストレスをできるだけ減らそうとしています。しかし、今回は、ストレスを避けるのではなく、まるごと抱え込んでしまうというマインドフルネスを紹介します。

まず、ノバク・ジョコビッチの言葉からです。彼は、マインドフルネスをトレーニングに取り入れているプロテニスプレイヤーです。彼は、試合中に失敗が続いて不安や怒りが湧き上がってくることがあるそうですが、「私は何も慌てない。ネガティブな考えをやり過ぎして、目の前の試合に集中する。マインドフルネスのおかげで、(ネガティブな感情に圧倒されていた) 本当に大切なものに集中することができる」と、マインドフルネスの効用を記しています。

(参考：ノバク・ジョコビッチ『ジョコビッチの生まれ変わる食事』)

人は様々な考えや感情が浮かんできます。マインドフルネスとは、「今、ここ」に注意を向けることによって、現在浮かんでいる考えや感情を評価しないで、そっくりそのまま客観的に受け止めることです。浮かんでくる思考やイメージ、感情にあえて少し距離を置いて眺めます。フッと頭に浮かぶ考えや感情に“良いとか悪い”とかの判断をしません。例えば、ジョコビッチは「まだ実力が足りないのではないか」、「あの練習は間違っているのではないか」というような考えや感情が試合中に浮かび上がってきて、心の中の整理ができなくなることがあるそうです。マインドフルネスには、これらの考えや感情を否定しないで、そのままにしておきます。さらに、「まだ、自分の実力が足りないと思っているところがあるんだなあ」、「あー、今、後悔しているんだなあ」というように、自分の考えや感情を客観的に扱い、そのままやり過ごすのです。このようにしてストレスに費やす自分のエネルギーを少なくしていきます。そのことによってエネルギーを

もっと有効な方向に積極的に活用できるようになるわけです。

マインドフルネスは、1979年マサチューセッツ工科大学のジョン・カバット・ジンが始めたものです。彼は、仏教で伝えられてきた瞑想をもとにして、心身の健康のための体術体系として始めました。その後ストレス対策を目的として発展していきました。ジョン・カバット・ジンの実施した瞑想は呼吸に注目するマインドフルネスでしたが、それ以外にも音に注目するマインドフルネスなど、様々な手法が開発されてきています。

今回は、思考に注目するマインドフルネスを紹介します。それは、自分が考えたことに、「～と思った」という言葉を付け加えてつぶやくことです。そのひと言で、心の痛みやネガティブな感情を現実から切り離すことができます。例えば、レポートの提出期限に“間に合わない”と思ったら、「間に合わない、と思った」と付け加えます。そうすると、“間に合わない”と言う思考は真実ではなく、自分勝手に失敗の予想をしているだけで、思考(頭の中の考え)に過ぎなかったという気づきがあります。「～と思った」を付け加えると、現実の世界に戻るができるわけです。そのような気づきは、今現在、できる具体的な方策に取り掛かるきっかけになります。

頭をよぎるのが言葉による思考ではなく、イメージ(画像や音声)の場合は、「～というイメージが見えた」「～というイメージが聞こえた」というようにしてみます。気分・感情であれば現在形の「～を感じる」を使います。「～という怒りを感じる」「～という不安を感じる」などです。

(参考：伊藤絵美『セルフケアの道具箱』)

「～と思った」は、比較的簡単にマインドフルネスの状態を得る方法です。ぜひ皆さんにお勧めします。

2023年6月 vol.3 (佐藤秀喜)

17 / 実況生中継

6月発行の相談室だよりでは、マインドフルネスを紹介しました。考えたことに「～と思った」を付け加える方法です。これは、悩んだり心配したりすることから距離を置く方法です。今回は、同じマインドフルネスの「実況生中継」を紹介します。

まず、先日見たテレビで印象に残ったワンシーンを話します。ヒーローが事故に遭って入院しているシーンです。ヒーローは、病室のベッドに横たわり、失敗の原因をアレコレと考え、今度はどのようにすれば敵に勝てるかとリベンジ作戦を練っていました。そのため寝つくことさえできません。そんなときに見舞いにやってきた上司から、「天井の穴の数を丁寧に数えると良い」、とアドバイスされました。最も大事なのは治療です。その治療に専念するために、「今のこの瞬間」に注意を向けるようにとアドバイスされたのです。



マイナスの感情や考えが湧き上がるのは、過去の体験を思い出してあれこれ思い悩んだりするか、あるいは、未来を心配したり期待したりするかのどちらかに由来し、大抵は現在に由来するものではありません。そのため、マイナスの感情や考えから距離を置きたいときには、過去や未来ではなく「今のこの瞬間」に意識を向けることが大切になってきます。これがマインドフルネスです。

たとえば、バスケットボール部員がハードな練習後にボールをピカピカに磨くことで、一瞬でもつらい練習を忘れることができたなら、マインドフルネスの状態にあると言えます。

「実況生中継」

「実況生中継」とは、今行っていることをスポーツ中継のように頭の中で簡単な言葉で確認することです。自分の動作を一つ一つ頭の中で言葉にすることで、意識を「今のこの瞬間」に留まるようにします。「今のこの瞬間」に常に自分の意識を向け、リアルな場面と自分の間に余分な思考や感情を差し挟まずに、目の前の現実をあるがままに受けとめるわけです。

いくつかの具体例を紹介します。朝に色々なことが頭に浮かんで気持ちが重くなったとします。こんなときに朝の支度を一つ一つ言葉にしていきます。「今、右手を伸ばしました。歯ブラシを取り上げました。歯ブラシに歯みがき粉を付けました、歯を磨き始めました。右上、右下、左上、左下、…。こうすると、気持ちを重くしている余分な考えにとらわれることがありません。歩くときには、右足、左足、…と意識して、アスファルトの裂け目や小石、草など足の裏が地面につく感覚、階段を上るときに膝にかかる体重の変化などを「実況生中継」します。電車の中で、嫌なことが頭を巡ったときには、窓の外の景色を「実況生中継」します。

ただ、「実況生中継」は意外と難しいものです。もしも、マイナスの気持ちがぶり返してきたら、「巻き込まれている自分がいます」と、そういう自分さえも客観的に「実況生中継」し、再度、「今のこの瞬間」に注意を向け直しましょう。

悩んだり不安になったりするようなマイナスの感情は、いつまでも続くと考えがちです。しかし、感情には必ずピークがあり、他のことに集中することで軽減されます。過去の悔恨や将来の不安に押しつぶされそうになったら、その都度、「今のこの瞬間」に立ち戻る作業を試してみてください。

参照：熊沢宏昭『ストレスに負けない生活』

2023年9月 vol.6 (佐藤秀喜)

18 / 身体からのメッセージ

将棋八冠を達成した藤井聡太さんは、小学2年生のとき、将棋大会で負けたことがありました。このとき、彼は背中を丸めて身を縮め、今にも崩れ落ちそうに大泣きしてしまいました。何年かの後に、彼は「間違った手を指した悔しさと、大勢の人にその場面を見られたという恥ずかしさがありました」と振り返っています。彼のしぐさと心情がつながっていたことがわかります。私たちは、身体を利用して心の状態を表すことがあります。慣用句にも、息を飲む、肩を落とす、胸を焦がす、肝を冷やす、腑に落ちる、腹の皮がよじれる、地団駄を踏む、小躍りする、などがあります。また、苦手なものを見て「身体がゾワゾワした」という表現もあります。このように身体は心のメッセージを豊かに伝えてくれます。

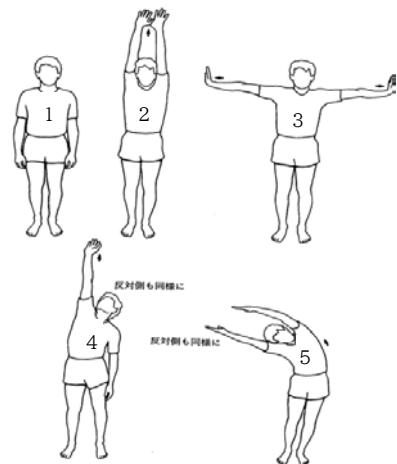
一方、私たちは考えることによって、過去を教訓にして、将来の危機に備えています。しかし、過去のできごとをくよくよと思い悩んで心を痛めたり、考えても仕方がないことも心配したりすることもあります。つまり、頭で考えすぎるあまり、自分自身にダメージを及ぼしてしまうこともあるのです。このようなときに**身体からのメッセージ**に耳を傾けると役に立つことがあります。

マインドフルネスは、“今、想像しているんだ”ということを確かめ、さらに想像していることを現在の体験の一部にしておこうというものです。自分を客観的に見つめることを「脱中心化」と言いますが、マインドフルネスの目標は「脱中心化」によって、想像に支配されないようにすることです。6月や9月発行の相談だよりでは、このマインドフルネスの具体例として「～と考えた」、「実況生中継」と紹介しました。今回は、身体からのメッセージを利用したストレッチを紹介します。

ストレッチでは、筋肉を緊張させて身体の感覚に気づくようにします。この緊張を**身体からのメッセージ**として「脱中心化」を図り、想像の世界から

「今のこの瞬間」に戻ることをねらいストレッチによって、その場面にとらわれることなく頭で考える世界と距離をとることができるようになります

掲載したイラストは起立した状態でストレッチを



(J・カバット・シン 「マインドフルネスストレス低減法」より)

実施しています。2では腕や脇の下の緊張、3では前腕の緊張を作り、4,5では身体全体の伸びている感覚に注意を向けます。ここで紹介したようにマインドフルネスで利用するストレッチは特別なものではありません。普段からクラブや体育の授業などで行っているストレッチも、**身体からのメッセージ**をマインドフルネスとして利用することができます。自分で手軽にできそうな身近なストレッチから実行していきましょう。

マインドフルネスでストレッチを行う注意点として、緊張状態は無理のない範囲にとどめておくことです。けっして緊張感を我慢するのではなく、「今、筋肉が伸びているなあ」と**身体からのメッセージ**を受け止めることで、「今この瞬間」に戻ることができます。しかも、ストレッチは爽快感が強く、手軽に行えるリラクゼーションとしてお勧めです。

19 / バランス感覚

1月1日に北陸地方で大震災が発生しました。この震災では、多くの方が避難所での生活を余儀なくされています。1月4日のニュースでは、避難生活をされている方が、避難所の入口でおにぎりの炊き出しをされ、「今、何かをしないと...」と話されていました。また、始業式の日、中学生が避難所でのシャワーの順番の整理を担っているという報道もありました。被災者の方々が一日も早く日常生活を取り戻されることをお祈りいたします。

さて、私たちの日々の生活では、たびたび苦手なことにでくわします。そんなときに、私たちは苦手なことから自身を遠ざけ、一時的に平穏な時間を過ごそうとすることがあります。しかし、これは問題の根本的な解決になりません。しかも、前よりもさらに困ったことになる場合もあります。

そこで、今回の相談室だよりでは、マインドフルネスを利用し、日常生活での苦手なことに折り合いをつけ、バランスよく日々を過ごすことができる方法を紹介いたします。

マインドフルネスをざっくりと説明すると、「今、この瞬間の自分の体験に、評価や判断をすることなく、注意を向け、ありのままの気づきを受け止める」ということでした。つまり、マインドフルネスは自身の苦手なことをあえて観察して、良い悪いとかの評価をしないで、リアルタイムの気づきをそのまま受け入れることです。

まず、NHKのテレビ番組（「ためしてガッテン」2007年12/12放送）で紹介された高所恐怖の克服例を紹介します。この番組は参加者に30mの高さのつり橋を渡ってもらう実験でした。参加者にやってもらうことは次のことです。つり橋を渡っているときに怖さが我慢できなくなったら休み、怖さの強さを数値化し記録します。そして、怖さが収まったら渡りはじめ、怖さが我慢できなくなったらまた記録します。こうして、

自分の“怖さ”を自分自身で観察していき、“怖さ”の時間経過をグラフ化し可視化するというものです。実は、感情の強さというものは、時間とともに変化していきます。そのため“怖さ”を自分で記録する



ことによって“怖さ”の減少を確実に確認することができます。こうして、番組では、参加者全員が30mのつり橋を渡ることができました。このつり橋の実験で高所恐怖が完全に克服できたというわけではありませんが、高い所が苦手だという意識は改善したとのことでした。

次に、私が経験した苦手な食べ物に対するマインドフルネスを紹介します。私の高専生時代は寮で過ごしました。この寮では、私の苦手なトリの唐揚げが夕食のおかずによく出されました。唐揚げを食べないと夕食はお茶漬けになります。クラブでヘトヘトになっているので唐揚げを食べるしかありません。最初は臭いがかがらないように息をとめ、しかも唐揚げを小さく刻んで食べました。何回かこの夕食を繰り返すうちに皮のパリパリ感という心地よい舌触りや、独特の風味を少しずつ違和感なく受け入れることができるようになりました。当時はマインドフルネスという言葉さえなかったのですが、今、振り返ると、嗅覚や舌触りを受け入れることができ、マインドフルネスによって克服していったのだと思います。

この1年間の相談室だよりでは、マインドフルネスを3回紹介してきました。6月は「～と考えた」、9月は「実況生中継」、12月は「身体からのメッセージ」です。マインドフルネスは、「今、この瞬間」というリアルタイムの気づきが大切です。この気づきによって、「ネガティブ」な評価や判断だけではない、バランスのとれた世界が広がるのではないのでしょうか。

参照：熊沢宏昭『ストレスに負けない生活』

2024年2月 vol.11 (佐藤秀喜)