



うえき りえ 心理学者、臨床心理士。現在、都内の総合病院でカウンセリングを行なうほか、慶應義塾大学で講師を務める。著書に『本当にわかる心理学』『「やる気」を育てる！』などがある。

植木理恵の

ココロの休ませ方

✧ 16 ✧



不安でココロがサワサワするときは

いつもと違う道を歩く

神経質で不安症な人は、あえて冒険をしてください。いつもと違う道を歩く、いつもと違う景色を観る、いつもと違う電車に乗る。感情の刺激こそ、不安を遠ざける近道です。

毎日お決まりのルーティン、同じ時間帯の食事や就寝……。こういうのって、いかにもメンタルに優しそうですね。心がサワサワしてつらいのに、余計な刺激まで欲しくない。

でもそれは、間違った処方です。こと不安症に限っては、ルーティン生活こそが、心を疲れさせる元凶。必要なのは新しい刺激なんです。



不安だ、心がざわつく、どうしよう……。これは、過剰な「自己注目」が原因。自己注目とは、自分に注目し、自分の心模様ばかり気を注ぐこと。「私ってどう生きていけばいいんだろう」「自分はいまどんな気分なんだろう」などと、自分にとらわれた状態。それが過剰になると、自分の心をいじめることに。

あまり強く自分に向かうと、「あれ？ なんかドキドキしている気がする」「ん？ 少しフラつく感じがする」など過敏になりすぎて、ますます不安が高まります。



以前、フィギュアスケートの選手と対談する機会があったのですが、彼らはリンクに出るギリギリまで、音楽をイヤホンで聞いていますよね。しかも大音量で。

先の自己注目理論からすると、これは本当に理にかなっていると思いました。

もし彼らが自分のことばかりを気にして、「今日の足首の状態は万全か」「私は落ち着いているか」なんてギリギリまで考えていたら、きっと筋肉がこわばって失敗するでしょう。アスリートは、「自己注目は失敗のもと」と体験的に知っているのだと感心しました。



これはコロナ以前の話ですが、私はたくさんの方が来てくださるような講演があるとき、あえてすごい遠回りして出かけたり、始まる数時間も前に現地に行って、地元の方と話し込んだりしていました。

「植木ってやっぱ変わってんな」という視線をバンバン浴びながら。

でもこれ、じつは講演会の緊張を、外部に飛ばすためにしているんです。脱・自己注目です。もし控室に1人で籠もって、講演会の原稿や化粧のノリ、声の調子をチェックしていたら、不安が増してアガるだけ。講演は失敗します。



商談、試験、PTAの発表、不安なときこそ、あえていつもと違う道を歩いて、違う景色をどんどん目に映してみてください。

外部の新しい刺激に心を散らすと、不安でアガる、頭が痛い、気分が悪い、なんてことが断然少なくなりますよ。▲