



不安の種

不安を強く訴える人が医療機関で不安障害と診断を受けることがあります。

強い不安で苦しんでいるのだから、当たり前だといえばそうなのですが、心理カウンセラーがそのような方々とお会いするときには、お医者さんとは少し異なる視点が出てきます。

例えば、とあるゲーム会社でインターン中の学生さんがいたとします。実際にゲーム開発や運営に関わらせてもらい、子どもの頃から憧れていた夢を叶えようとしています。しかしながら、自分がゲームで遊んでいた時の楽しさは、作る側にまわって、ユーザーからのクレームの対応をしたり、上司から収益を上げるよう求められたりしているうちに、次第に苦しさに変わっていきます。しかも、インターンを頑張っただけで、能力を認められれば内定がもらえると聞いているので、期待感、緊張感、そして、強い不安が湧いてきます。自分のアイデアが間違っている気がして、会議で意見を聞かれても黙りこんでしまったり、簡単な文書をまとめる作業も、上司から変に思われなかが気になってしまい手が止まってしまいます。

毎日毎日、失敗を恐れ、ミスしたらどうしよう、間違えたらどうしよう、上司から低く評価されたらどうしようという思いばかりが強くなり、夜も眠れなくなってしまうと、医療機関を受診されるということになります。

ご本人は、そんなご自身に失望し、自分はこの業界に向いていないのではないかと感じてしまいます。何をやってもうまくいかない気がして、悲観的な未来ばかりが浮かんで来て、涙な

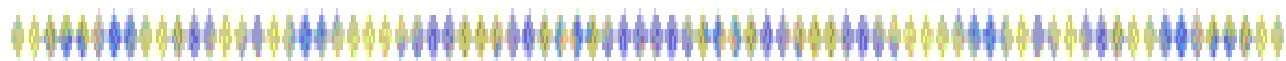
がらに主治医につらさを訴えます。そこで、不安な感情を軽減し、寝つきを良くするお薬が処方されて、インターンも一旦お休みという診断書が出されます。この学生さんは、休むことで、ストレスや不安から解放されて楽になれるかと思われず。

ところが、お休みされたことで、考える時間が増えてしまい、ますますネガティブな想像が強くなってしまいます。もう夢はあきらめるしかないのか、恥ずかしい、情けない、などなど、せつかく与えられた休養期間も、自分を責める日々が続いてしまいます。

このようにして『強い不安』を訴える方々のお話をうかがっていると、あれ？と思うことがあります。「これは『不安』ではなく、『不満』が語られている」と感じられるのです。傾向としては、真面目で努力家の方に多い気がしますが、理想と現実ギャップがあることがどうしても受け入れられなくて、その苦しさを訴えるとき『不安』という表現になるようです。目の前のギャップに感じている「こんなはずじゃなかった」という『不満』を直視できずにいると、その感情が、将来という視点にスライドして『不安』として語られるのです。

一方で、楽観的な人や、誤解を恐れず言うなら、不真面目で努力を怠る人の場合、そもそもの理想が高くはないため、失敗をとがめられても、ミスを注意されても、「まあ。こんなものだろう」という感じで、受け入れてしまいます。

「自己肯定感が低い」と仰る方の中にも、同様に、高すぎる理想を掲げている人が在ります。高い理想を持たれること自体は良いことだと思うのですが、理想を実現するには、それなりの時間や経験、準備が必要なのに、それが「待



てない」「耐えられない」と焦ってしまわれるのです。傍から見れば充分に出来ていることも、ご自分の理想通りでなければ『出来ていない』ということになり、自己肯定がされません。

勉強でも運動でも、子どもの頃から、あまり困ったことがないという人のほうが、大人になってから初めて壁にぶつかった時に心が折れやすいように、「できない」とか「思い通りにいかない」という経験が少ないと、耐性も育ちにくいのかも知れません。

そのような人がつまづいたときには、さまざまな心身の不調に見舞われます。適切な診断や治療を受けられることは大切ですが、同時に、これまでにして来られなかった経験をして、ご自身を育てるチャンスにできる人もいます。

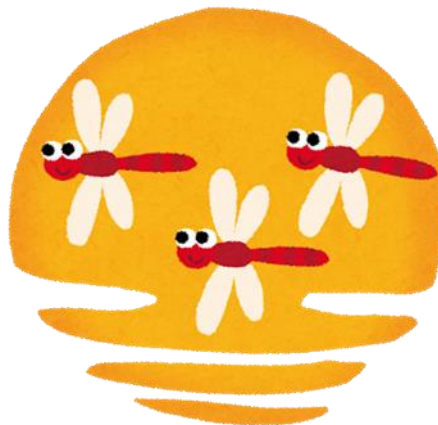
それまで『不安』として訴えられていたことが、実は、理想と現実のギャップへの『不満』であり、その満たされない思いは、永遠に続く絶望ではなく、今の自分に足りないものを知り、それを補う方法を得てゆくことで、ギャップは埋められるものだという体験が人を成長させます。

または、ご自分の理想について、丁寧にみつめていかれると、そこに至るまでの階段が見えてきて、現在のご自身の立ち位置から一段一段が目標とつながっていることがわかります。

エベレストに登りたいという夢も、本気で目指すなら、近くの山から徐々に高い山に挑戦されてもよいということです。そんなの当たり前と思われるかもしれませんが、この『当たり前』が見えなくなってしまうときに、現代では医療機関が求められることもあるのです。

そして、最近では、お医者さんやカウンセラーでさえも、『当たり前』が見えなくなっている人を見かけます。高い理想を無理をして追いかけた結果、出ている症状を『当たり前』としてみるか、『症状』を重視して、理想を追うこと自体を無理とみるかで、対応は大きく変わってしまいます。

負荷をかけすぎると、人は壊れてしまいますが、負荷がなければ成長もありません。その人にとっての『適切な負荷』を見つけ出すことが、この頃は、私たちの役目だと思うようになりました。



発行：本山社会保険労務士事務所

〒167-0021 杉並区井草 1-2-11-302

03-6427-7751

発行年月日：令和6年9月

※筆者は現在、クリニックでカウンセラーをされています。
お仕事の関係上、氏名の公表は控えさせていただきます。