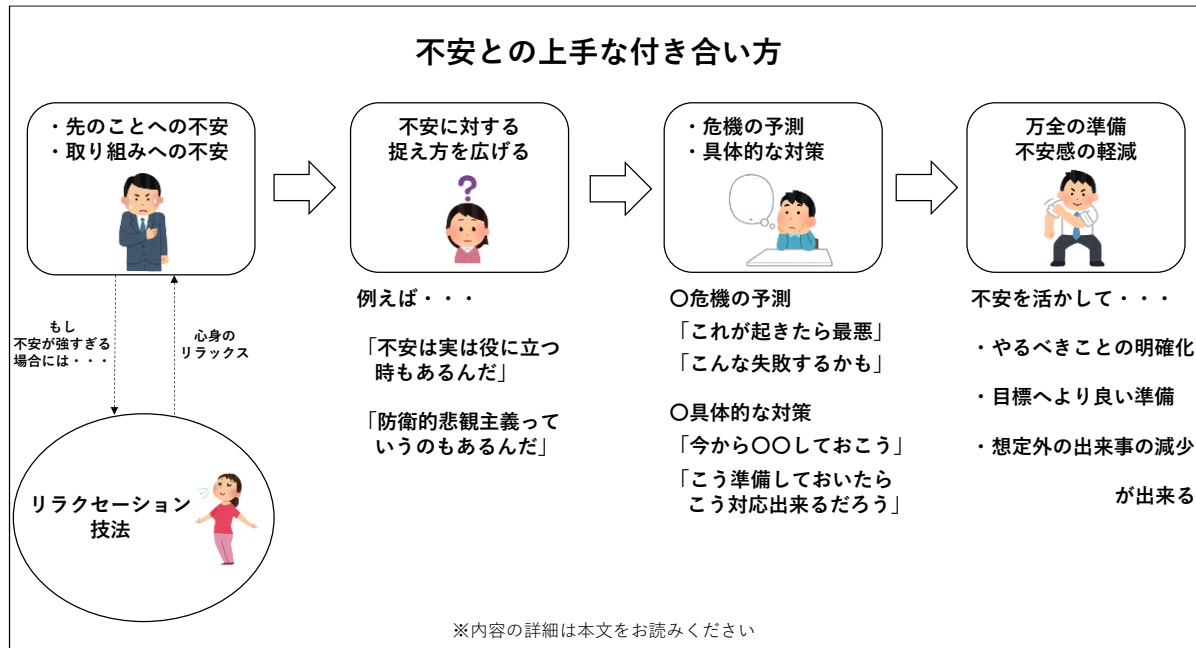


# 不安との上手な付き合い方【説明編】

(2020.5.27. 作成)

## 本記事のポイント

- 日々の生活の中で、先のことや自身の活動に不安を抱いてしまう時もあるかもしれません。
- 過剰な不安は心身に悪影響を及ぼしますが、不安には活用出来る利点もあります。
- 【防衛的悲観主義】を参考に、不安に対する捉え方を広げ、対策と準備をしてみましょう



## 内容の詳細

### <はじめに>

皆様の競技を取り巻く環境においてまだまだ多くの制限が続く中、様々な工夫をしながら日々取り組んでいると思います。しかしこのような状況が続くと、「いつまで続くのか」や「今の取り組みで本当に成長出来ているのだろうか」のように、**先のことに不安を抱いてしまう時や、取り組みに自信が持てなくなってしまう時もあるかもしれません**。このような世界的な危機的状況での慣れない生活で不安を抱くのは当然のことですので、過剰に不安を感じすぎないためにも、不安と上手に付き合っていくための【不安の捉え方】についてお伝えします。

### <研究の紹介>

漠然とした不安を長く抱え続けたり、過剰に不安を感じてしまったりすると、心身の様々な悪影響につながる可能性があります。このようなことから、「不安」と聞くと良くないイメージが付きまとうものですが、**実は不安は時として役立つ存在にもなります**。例えば、不安な気持ちがあることで周囲への注意が高まり、いち早く異変に気付き危険を避けることが出来ます。また、不安を抱き悲観的になることで、これから起こり得る失敗を綿密に予測し、そうならな

いたための対策につなげることも可能です。このように、これから迎える状況に対して最悪な事態を想定し、危機の予測と具体的な対策を行う方略は【**防衛的悲観主義**】と呼ばれ、**不安による悲観を目標達成に役立てて好成績を収めている人もいます**。自信を抱き、ポジティブに物事に取り組むのはもちろん素晴らしいことです。実際に【**防衛的悲観主義**】とは違い、これまでの成功体験を基に、この先の成功を確信し物事に取り組む【**方略的楽観主義**】という方略を用いて優れた成績を出す人もいるように、自信が目標達成にプラスに働くことは間違いありません。ただ、不安な気持ちは避けることが難しく、人には【**自動思考**】という物事の捉え方のクセのようなものが存在するので、「自信を持って！」と人に言われてもなかなか変えられるものではありません。上述のように、自信と同様に不安にも役に立つ部分がありますので、**不安を感じた時にこそ、無理やり消そうとしたり、気づかないふりをしたりするのではなく、不安と向き合い、不安を活用して目標達成のきっかけにすることが大切です**。

#### <提案>

不安に対する捉え方の広がりや、漠然とした不安感や、取り組みに自信を持っていない時の強い味方になります。現在何かに不安を感じている方は、まずは【**防衛的悲観主義**】を参考に、「**不安も役に立つんだ**」と、**不安に対する捉え方を広げてみてください**。そこから、「こんな失敗しそう」等、むしろ積極的に起こり得る悪い状況をたくさん思い浮かべ、そうならないための対策を考えて、出来る限り実施しましょう。それによりやるべきことが明確になり、より良い準備につながります。また、想定外の出来事が減ることで不安感が軽減され、過剰に不安を感じる危険を防ぐことが出来ます。このように、**不安をきっかけとした危機の予測と、それに対する具体的な対策の検討と実施が、不安感の軽減と目標への万全の準備を生み出し、掲げた目標の達成を近づけてくれます**。注意点として、不安が強すぎる状態では冷静な判断や考えが難しくなります。その際には一旦落ち着くためにも、リラクゼーション技法（別記事：リラクゼーション技法を参考）を用いて、心身をリラックスさせてから取り組むのが効果的です。

不安があるから出来ることもたくさんあります。こんな時だからこそ不安を活用してみてはいかがでしょうか。なお、不安をより具体的に活用するために「不安との上手な付き合い方【**実践編**】」も併せて読んで頂ければと思います。

（ハイパフォーマンススポーツセンター JISS 心理グループ）

#### 引用・参考文献

- Chamorro-Premuzic, T. (2013) Confidence: The surprising truth about how much you need and how to get it. London: PROFILE BOOKS.
- Norem, J.K., & Cantor, E.C. (1986) Anticipatory and Post Hoc Cushioning Strategies: Optimism and Defensive Pessimism in "Risky" Situations. Cognitive Therapy and Research, 10 (3) : 347-362.
- 外山美樹 (2011) 行動を起こし、持続する力. 新曜社.

※本内容の一部または全部を無断で転載、複製等することは、法律で認められた場合を除き、権利侵害となるため著作権者の許諾が必要です。