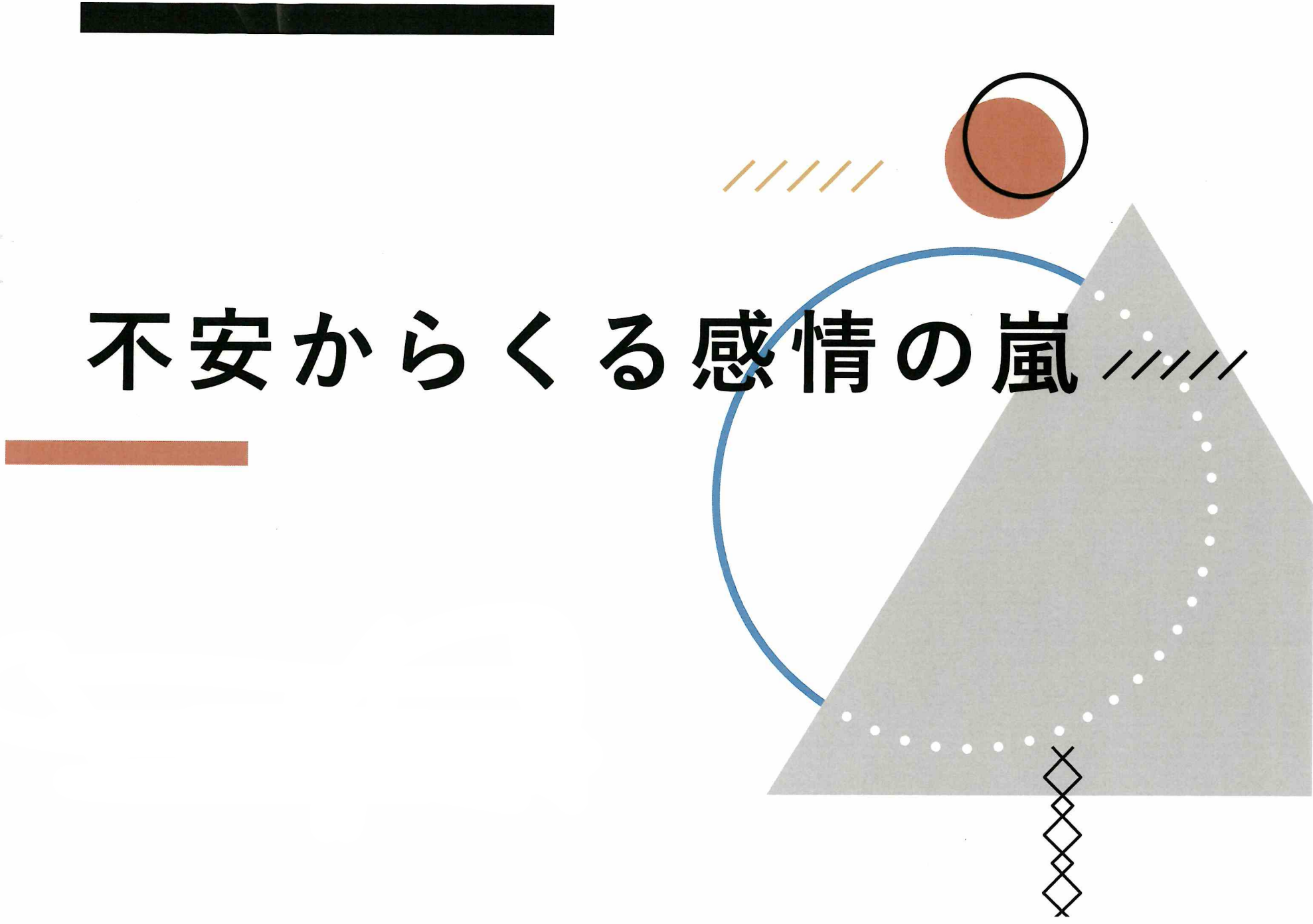


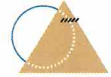
不安からくる感情の嵐



# 目次

- 1・はじめに
- 2・不安とは何か
- 3・不安をためすぎると
- 4・原因～遺伝・気質・環境～
- 5・対処法
- 6・結論 分かったこと
- 7・結論 思ったこと
- 9・参考文献(参考資料)

# 1. はじめに

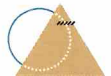


## テーマを選んだ理由



私は夏休み中にみた「インサイド・ヘッド2」という映画の中で不安に関する場面がたくさんあり、私は不安というものはどんな感情で、どんな影響を及ぼすのだろうかという疑問に思い、調べようと思いました。

それに、不安は誰でも経験するので共感しやすいと思います。そして不安は災害のようにいつどこで起きるかわからないので、不安というのはなぜ不規則に起こるのだろうかと思いました。さらに私はこの理由を踏まえて不安というものは悪い感情なのか、などとたくさんの疑問を持ち、調べる学習で私は調べようと思いました。



## 調べた方法



本、インターネット

## 2. 不安とは何か

不安は焦り・恐れ・劣等感・罪悪感など、人間のネガティブな感情とともに発生します。

不安な状態というのは苦しいものです。不安だから泣いてしまったり、誰かに八つ当たりしたり、どうしようもなく自暴自棄になってしまったりしてしまうこともあります。

不安って悪い感情なのでしょうか？

不安は苦しいですが「**不安は悪いものではない**」です。不安は本来、これから起こる危険に備えるための原動力となります。

**不安が生まれる時**というのは、脳が自分に「このままだと…」と危機感を教えてくれている時です。

私も10年先の未来を考えたことがあります。私でいうと「本当にこのままでよかったのか」「仕事とか結婚とかどうしようか」とまだ10年先のことを考えてそわそわしていたことがあります。どうして10年先の未来を考えてしまうのでしょうか。将来にはどうなるかわからないので不安になると思います。

## 2. 不安とは何か

何に対して不安を感じるか、不安によってどれくらい苦しくなるか、不安の感じやすいかは許容量などは人によって違います。人と会わないことに不安を感じる人もいれば、人と会うことによって不安を感じる人もいます。



予期不安とは？

予期不安は、将来のイベントや状況に対して事前に感じる強い不安や恐れのことを意味します。

公の場でのスピーチ、試験、医療処置などのプレッシャーがかかる重要なイベントで否定的な結果や失敗を想像することです。

## 2. 不安とは何か

例えば…

「また失敗したらどうしよう」、「うまくいかなかったらどうしよう」、「恥をかいたらどうしよう」、「バカにされたらどうしよう、などなど、なんらかの場面に対して不安が前々から発生してしまうことを言います。

この予期不安の程度がひどくなるとパニック発作を引き起こしてしまうことがあります。

( <https://wako-psy-clinic.com/kimoto/blog/493.html>)←参考資料

### 3. 不安とためすぎると

不安をためすぎるとパニック発作という症状になります。

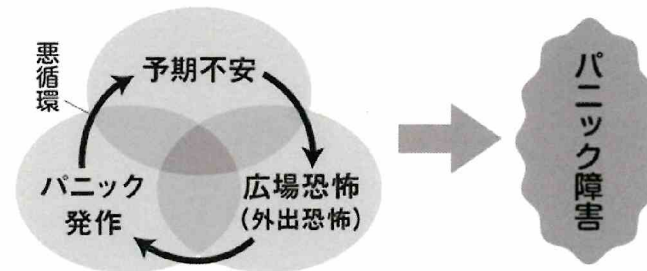
パニック発作とは恐怖感とともに心拍が上がる、過呼吸になったり冷汗が出たりする状態になることです。実は原因は明らかになってないのですが大体が「不安」だといわれています。

パニック発作は繰り返し起きてしまいます。

1回の予期不安でパニック発作になる人もいて、そのような人はまた新たな予期不安が芽生えて、発作の状態が悪化する人もいます。重症の場合は日常の中でふとした瞬間に不安がよぎる場合があれば常に不安が頭から離れなくて勉強どころではなくなる場合もあります。このような繰り返し起きる発作を私は感情の嵐のように思いました。

#### パニック障害とは？

●「予期不安」「広場恐怖（外出恐怖）」「パニック発作」がパニック障害の三大症状。それらがお互いに悪循環のループを形成し、パニック障害へと移行していってしまう。その後、うつ病を併発してしまふこともある。



パニック発作がループする原因は「予期不安」です。予期不安にとらわれていると発作のループにつながってしまいます。

## 4.原因： ～遺伝子・気質・環境～

パニック発作の原因は大きく3つあると言われています。

### (1) 遺伝子的要因

家族の中にパニック発作の症状を持っている人がいると、その人も、パニック障害になりやすいです。

パニック障害になる遺伝的要因はそうでない家族に比べて4～6倍と高い傾向があると言われています。

### (2) 気質的要因

一番パニック発作になりやすいのは行動抑制だと言われています。行動抑制は気質の一つで見知らぬ人や場所、物などに不安を持ち、回避するという特徴があります。行動抑制は生まれ持ったもので、幼いころから、人見知りや激しかったり、引っ込み思案だったり、臆病だった人にパニック発作になる人が多いです。

### (3) 環境的要因

環境も要因の一つと言われています。主に幼少児期の教育環境で、親との早期離別(幼い時期に親と別れること)と虐待経験です。幼い子供にとって、親と別れるのは強い不安を持たせます。



## 5. 対処法

次にパニック発作の対処方法を説明します。パニック発作は自分でケアができ、習慣化することが大事とされています。ここでは代表的な対処法の「3ステップ呼吸法」を説明します。

(1) 3ステップ呼吸法とは

1ステップ目は心に浮かぶ感情や体の感覚に気づく（4秒息を吸う）

2ステップ目は呼吸に意識を集中させる（4秒息を止める）

3ステップ目は呼吸を意識したまま、体の感覚にまで意識を広げる（8秒息を吐く）



### 3ステップ呼吸法

- ・ 4秒息を吸う
- ・ 4秒息を止める
- ・ 8秒息を吐く

※**落ち着くまで  
繰り返す**

## 5. 対処法

### (2) ケアを習慣にする方法

ケアを習慣化するには生活に組み込みこむことが大事です。例えば以下のような事で習慣化ができます。

- ・スマホのリマインダーを設定すること 効果 意識しなくてもできるが増える
- ・できていることを毎日記録すること 効果 気持ちを切り替えるきっかけになる

## 6. 結論：わかったこと

私は今回の調べ学習を通じて以下の事がわかりました。

- ・不安というものは向き合っていくのが難しい感情である。
- ・不安は本来、未来に起こるかもしれない危険を回避するための感情なので、自分を守るために大事な感情である。
- ・不安を感じすぎると自分がどうでもよくなったり、誰かに八つ当たりしてしまうことがある。
- ・不安はパニック発作を引き起こして症状が悪化すると発作がループしてしまう。
- ・パニック発作の原因は遺伝的要因、気質的要因、環境的要因の3つに別れる。
- ・パニック発作は自分自身で対処することで良くなり、習慣化することが大事。

## 7. 結論：思ったこと

不安というものはちょっとしたことでどんどん不安が大きくなって心だけではなく、身体にも影響が出る感情で、何かと繊細なことに敏感になるんだなと思いました。

そして、不安は人生に何度も起こりますが、不安を悪いと思っているともっと不安が悪化してしまうと自分がどうでもよくなったり、誰かに八つ当たりしてしまいます。プレッシャーも同じようなことだと思います。「この試合に勝てなければ…」「これを終わらせなければ…」「自分は〇〇だから…」とかそう思うと自分を責めたり、追いつめてる感じがすると思います。そう不安になって必ずではないが、パニックになったりすることが分かりました。

不安は悪い感情に見えますがそんなに悪くはありません。個人的には不安も悪気なく良かれと思って自分を守ろうとする感情だと思います。なので、人生には必要不可欠だと分かりました。ようなので不安と向き合うのが大事だと思います。

「インサイドヘッド 2」の監督ケルシー・マンさんのインタビューで「自分の駄目だと思うところも含めて自分をちゃんと受け入れること」(要約)だと話していました。私はこの「駄目だと思うところ」を「自分の不安」に似ていると感じました。

何よりも色々な良い感情、悪い感情を持っている自分自身を大切にすることが大事だと思います。

# 参考文献

| 書名                    | 著者名  | 出版社名  | 出版年         | 参考ページ                       |
|-----------------------|------|-------|-------------|-----------------------------|
| 不安くんとパニックくん           | 小塚高文 | 自由国民社 | 2022年9月23日  | 137、138、168、188～198 p       |
| ・パニック症と過呼吸            | 稲田泰之 | 講談社   | 2020年11月24日 | 64 p                        |
| ウルトラ図鑑 不安障害・パニック      | 福西勇夫 | 法研    | 2019年9月20日  | 78～79、80～81、82～83、29 p 27 p |
| よくわかるパニック症・広場恐怖症・PTSD | 貝谷久宣 | 主婦の友社 | 2018年10月31日 | 27 p、28 p、29p               |

| Webサイト名   | Webページ名                       | URL   |
|-----------|-------------------------------|---|
| 生きるための心理学 | 不安の仕組みと心理について                 | <a href="https://yuuani.com/disturbed/">https://yuuani.com/disturbed/</a> |
| 草枕月記      | なぜか不安を感じているあなたへ。原因と具体的な対処法とは？ | <a href="http://tomoyauchida.com/anxiety/">tomoyauchida.com/anxiety/</a>  |