

# 「不安」が気になるとき

不安は多くの人を経験するメンタルヘルス不調です。東京大学の学生を対象にした調査でも、およそ半数の学生が「しばしば」または「ときどき」強い不安を経験したと回答しています（2021年度学生生活実態調査）。

重要な試験、大勢の前で発表する、といった場面で不安を感じるのは自然なことです。不安を感じることで、周到な準備や万全な対策につながり、失敗を避けられたり、よい結果が得られることもあるでしょう。一方で、不安が強すぎるために、日常生活に支障が出てしまうこともあります。

## ➤ 不安の影響で以下のような症状が表れることがあります

### 【身体的な症状】

- ・心拍が速くなる
- ・心拍が不規則になる
- ・ふらつきやめまい
- ・頭痛
- ・胸の痛み
- ・食欲不振
- ・発汗
- ・息苦しさ
- ・熱感
- ・震え

### 【精神的な症状】

- ・緊張感、神経質になる
- ・リラックスできない
- ・過去／未来を心配する
- ・涙もろくなる
- ・眠れない
- ・集中できない
- ・最悪の事態を恐れる
- ・過去の嫌なこと・辛いことを思い出す
- ・心配事が頭から離れずくり返し考える

### 【行動の変化】

- ・余暇を楽しめない
- ・身の回りのことができない
- ・人間関係の形成や維持がしにくい
- ・新しいことへの挑戦に不安を感じる
- ・不安を感じる場所や状況を避ける
- ・物事を強迫的に確認する

## ➤ 不安を感じたときには、以下のような対処が役に立ちます

○ 友人や家族、医師やカウンセラーなどの専門家に気持ちを話してみる

○ 「呼吸法」を実践する（心を落ち着かせる効果があります）

詳しくは➡東大TV リラクゼーションシリーズ① 呼吸法

<https://tv1.he.u-tokyo.ac.jp/internal/contents-list/lecture/selfcare/02>

○ 運動する（ジョギング、ウォーキング、水泳、ヨガなどがリラックスに効果的です）

○ しっかり睡眠をとる（眠れない場合は、睡眠をとるための対策を検討しましょう）

○ 規則正しい食事、健康的な食生活を心がける（心身のエネルギーレベルを安定させるのに役立ちます）

## ➤ 不安を感じたとき陥りやすい、以下のような行動・考え方に注意しましょう

不安に対処するために選択される考え方や行動のなかには、かえって不安を強めたり、回復の妨げになってしまうものもあるので注意しましょう。

### × 一度にすべてをやろうとしない

簡単に達成できる小さな目標を設定しましょう

### × 変えられないことに焦点を当てすぎない

変えられないことよりも、自分を楽にしたり、気持ちを落ち着けることに時間とエネルギーを集中させましょう

### × 不安になるような状況を避けない

不安な状況で過ごす時間を少しずつ増やすことで、不安を徐々に減らしていきます

### × 「自分は孤独だ」と自分自身に言い聞かせない

「誰もが人生のどこかで不安を経験するものだ／こうした不安を経験しているのは自分一人だけではない」ということを思い出しましょう

### × 不健康な習慣に頼らない

不安を軽減するために、アルコール、タバコ、ギャンブルなどの不健康な手段を使用しないようにしましょう

## ➤ このようなときにはご相談ください

- ・自分なりの不安の対策を試しても効果が乏しく、不安への対処に苦慮している
- ・不安のために行動が制約されたり、日常生活での苦痛や支障が大きい

各キャンパスの保健センター精神科でご相談をお受けしています

東京大学保健センター精神科

本郷 03-5841-2578 駒場 03-5454-6167 柏 04-7136-3040

### 参考

2021年度（第71回）学生生活実態調査結果報告書（東京大学学生委員会 学生生活調査WG）  
<https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/anxiety-fear-panic/>