

# こころ...個々路...



万葉中学校

令和3年6月22日

## なぜ不安が起きるのか？



ある調査によると、「最近、不安を感じている人」は、7割以上にも及ぶそうです。そもそも、なぜ「不安」が起きるのでしょうか。それは脳の中で起こっているホルモンの分泌に大きく関係しています。人間が緊張、不安、恐怖の感情を持つとき、脳内物質のノルアドレナリンが分泌されます。ノルアドレナリンは、「闘争か、逃走か」の物質と言われます。ノルアドレナリンが分泌されると脳が研ぎ澄まされ、集中力が上がり、どうすればいいのか一瞬で判断できるようになります。そして、ノルアドレナリンとともにアドレナリンも分泌され、心拍数が上がり、全身に血液が行き渡り、いてもたってもいられない状態になります。全力で走って逃げるか、果敢に闘って打ち負かすか。つまりノルアドレナリンが引き起こす「不安」や「恐怖」が、今抱えているピンチを脱するエネルギーとなるのです。

### 想像してください

あなたが山を登っていると熊に出会ってしまいました。すでに相手はコチラに気づき、攻撃態勢に入ろうとしています。すべきことは、「闘う」か「逃げる」か、どちらかしかありません。ぼーっと突っ立っていると、殺されるだけです。ピンチのときに「さっさと行動しろ！」とあなたを猛烈にせかす物質が、ノルアドレナリンです。つまり、ノルアドレナリンの分泌は、人間生き残るために備わったものと言えるでしょう。



## 不安を減らすには「行動(運動)」



不安になるのは、「ピンチの状態」「困った状態」のときです。そこから「早く行動して脱出なさい！」という理由でノルアドレナリン分泌されます。ですから何もしないで、放置すればするほど、不安は強まります。「どうしよう、どうしよう」と悩み続けるほど、不安は強まるのです。行動を起こさない限り、いくら悩んでも絶対に問題が解決されることはありません。「どうしよう」の無限ループに入ってしまう。

不安を消すためには「行動」することが大切なのです。いきなり不安が「ゼロ」にはならないまでも、行動することで、不安は必ず軽くなります。「何もしない」と強まるだけなので、何かするだけで気分は変わります。不安の源、ノルアドレナリンは「行動するためのエネルギー」、つまり行動の「ガソリン」です。不安というエネルギーを使い、行動を起こす。そうすると、ガソリンである不安は確実に減っていき、あなたは楽になっていきます。



「何が原因かわからないけど不安を感じる！」など思春期真っ只中のみなさんの中にはそう感じる人もいますよね。そういうときも、身体を動かして気分転換をしましょう。軽いランニングやサイクリングなど有酸素運動がいいそうです。

スクールカウンセラー 堀 昌子