

「不安」とつきあう

～心の時代の福音～

2023/8/27

「感覚」と「感情」の役割

感 覚		感 情	
痛い	怪我するぞ	怒り	敵を倒せ
熱い	やけどするぞ	悲しみ	休息せよ
寒い	風邪ひくぞ	喜び	がんばろ！
臭い	食べるな	不安	悪い事が起こる

「感覚」と「感情」の役割

感覚		感情	
痛い			
熱い			
寒い			ぼろ！
臭い	食べるな	女	悪い事が起こる

脳が出している
シグナル

良い不安・悪い不安

- **良い不安：警戒レベルを上げる**
 - 暗闇における不安
 - 自然災害に対する不安
 - 犯罪に対する不安
- **悪い不安：心をむしばむ**
 - 老後・孤独に対する不安
 - 失敗・貧しさ・病気に対する不安
 - わけの分からない不安

不安に正しく対処しないと

他人に過干渉
になる

イライラする

攻撃的になる
暴力をふるう

確認行動が多
い

仕事や決断が
遅くなる

原因不明の身
体症状が出る

体の調子を過
剰に気にする

薬・アルコー
ル・食・自傷行
為など

ひきこもる

不安に正しく対処しないと

不安障害

イライラする

パニック発作

仕事や決断が遅くなる

身体症状が出る

体の調子を過剰に気にする

強迫神経症

引きこもる

「不安」を司っている脳の箇所

物事を客観的に
見る機能



はいないそくぜんとうぜんや
背内側前頭前野

はいないそく ぜんとうぜんや
背内側前頭前野

- 物事を**客観的**に見る機能を持っている場所
 - 何かきっかけがあると背内側が不安と認識する
 - 通常なら20～30分で収まる
- 無理に（生理的に）押さえ込んでしまうと背内側は弱くなる
 - アルコールや抗不安薬など
- 長年、座禅などの瞑想を続けると背内側が分厚くなる！
 - 瞑想によって客観視する能力が高まるのか？

不安を治めるリラックスマETHOD

- 楽な姿勢を取る
- 軽く目を閉じる
- 小川が流れる情景を思い浮かべる
- その小川に葉っぱを流す
- 心に浮かぶいろいろな思いを葉っぱに乗せて流す
 - 途中で引っかかったり、沈んでも良い
- 1日10～15分毎日続ける



コントロール感覚

- **自分が操縦しているかどうか**
 - ハンドルを握っている人は安心しているが、助手席に座っている人は不安である
 - 不安と具体的に向き合う
- **不安を利用しよう**
 - 不安は成長の機会。自分を知って生き直すチャンス
 - 「不安はパーソナリティを貧困化する」
(ロロ・メイ／米心理学者)

はらのくくり方

不安に陥った弟子たち

• イエス様の“いなくなる”宣言

- 「あなたがたはわたしを捜すだろう。『わたしが行く所にあなたたちは来ることができない』とユダヤ人たちに言ったように…」ヨハネ13:33

• すぐに反応し、啖呵を切ったペトロ

- シモン・ペトロがイエスに言った。「主よ、どこへ行かれるのですか。… 主よ、なぜ今ついて行けないのですか。あなたのためなら命を捨てます。」13:36-37

• 具体的に不安を述べたトマス

- トマスが言った。「主よ、どこへ行かれるのか、わたしたちには分かりません。どうして、その道を知ることができるのでしょうか。」14:5

「聖霊」を与える約束

•「別の弁護者」を父に遣わしていただく

•「わたしは父にお願いしよう。父は別の弁護者を遣わして、永遠にあなたがたと一緒にいるようにしてくださる。」14:16

•「弁護者」=“そばに呼ばれた者”

•イエス様の代わりである

•「わたしは、あなたがたをみなしごにはしておかない。あなたがたのところに戻って来る。」14:18

•聖霊の働き

•「しかし、弁護者、すなわち、父がわたしの名によってお遣わしになる聖霊が、あなたがたにすべてのことを教え、わたしが話したことをことごとく思い起こさせてくださる。」14:26

イエス様にコントロールしていただく

• 平和を与える方

- 「わたしは、平和をあなたがたに残し、わたしの平和を与える。わたしはこれを、世が与えるように与えるのではない。心を騒がせるな。おびえるな。」ヨハネ福音書14:27

• 万物の創造主であり、目的である方

- 「天にあるものも地にあるものも、見えるものも見えないものも、王座も主権も、支配も権威も、万物は御子において造られたからです。つまり、万物は御子によって、御子のために造られました。」コロサイ1:16