不安との上手な付き合い方【実践編】

（2020.5.27. 作成）

本記事のポイント

- 不安と上手に付き合うために、まずは自分自身が感じている不安を客観視してみましょう。
- 不安を感じた時の自分の状況や思いを書き出してみることで、捉え方のクセを見つけることや、心の中を整理することが出来ます。
- 【認知再構成法】を用いて不安を分析し、不安と上手に付き合っていきましょう。

内容の詳細

＜はじめに＞

「不安との上手な付き合い方【説明編】」では、状況により抱いてしまう不安について、不安に対する捉え方や目標達成への役立て方を紹介しましたが、説明編でしたので、情報提供に留まっています。よってここでは、現在何かの不安に悩んでいる方が**より具体的に不安と上手に付き合っていくためのアイディアとして、【認知再構成法】**を紹介します。

＜研究の紹介＞

重要な試合に挑む際に、ガチガチに緊張して委縮する人もいれば、ワクワクして自分を盛り上げる人もいるように、同じ状況でも全く別の捉え方があります。つまり、出来事や状況そのものではなく、自分がどのように認知するかが感情に影響を及ぼしていることが分かります。その認知に関わっているのが、物事や状況に応じてふと浮かんでくる思考やイメージである**【自動思考】**です。この自動思考は、これまでの人生経験や信念に大きく影響を受けるため、例えば今の状況に不安を抱いている人が、「自信を持って！」「ポジティブに！」とアドバイスを受けるだけでは簡単に変えられることが出来ません。今感じている不安は、この強い信念である自動思考から生じているのかもしれません。そんな不安と上手に付き合うためには、**まずは自分自身で自分の自動思考を客観視することです。**自分で思考の特徴に気づき、悩みに影響を及ぼしていることを理解することで、今までとは違う新たな考えを生み出し、自動思考を再構成することが出来ます。ここでのポイントは、頭の中だけでなく、考えを書き出して見える形にすることです。書き出すことで、第三者的な目線での冷静な物事の判断を可能にし、頭だけでは見つけられなかった不安の原因や、自動思考のクセへの気づきを促すことが出来ます。自分の行動や思考を自分で観察し記録する方法は【セルフモニタリング】と呼ばれ、自分の課題や改善点を見つけるだけでなく、記録を残すことで後々振り返ることも出来るので、自己管理や心の中の整理にも役立ちます。このように、セルフモニタリングを活用して**不安を客観視し、自動思考のクセを見つけ、適応的な考えに再構成するのが【認知再構成法】です。**

＜提案＞

認知再構成法のやり方を紹介します。以下のシートを参考にしながら、①から⑦を順番に、自分が思うことを素直に記入してください。そして⑦まで書き終えた時に、**自分の気分の変化や自動思考のクセ、新たに出てきた課題を改めて確認してみてください。**自分自身のことを振り返り、考えながら書くことは最初は大変かもしれませんが、慣れてくると書きやすくなってくるものです。そして、**じっくり考えて、外に書き出すことに大きな意味があります。**少しずつでも構わないので、是非取り組んでみてください。

【認知再構成法】のやり方

①状況 （何に不安を感じたか？）	☆感情が動かされた（不安に感じた、自信を失った）時の状況を記入してください 例：「練習再開が未定である状態が続いている」 「自分の今の取り組みが正しいのか分からなくなった」
②気分 （その時の気分は？）	☆その時に沸き上がった感情を率直に％にして記入してください （最高潮を100％、全く感じていない状況を0%とします） 例：不安80%　焦り40%　ショック50%
③自動思考 （その時に頭に浮かんだことは？）	☆その時に頭に浮かんだ考えやイメージを記入してください 例：「本当に安心して競技が出来る日は来るのだろうか」 「自分の取り組みは間違っていて全然成長していないのかもしれない」
④根拠 （なぜそのように考えたのか？）	☆③の自動思考を裏付ける具体的な事実を記入してください 例：「いつ競技が再開されるかが分からない、目途が立たない」 「競技が出来ないから確認も出来ない、成長が実感出来ない」
⑤反証 （自動思考とは異なる事実は？）	☆③の自動思考とは異なる具体的な事実を記入してください 例：「再開の時期は自分では決められない、合わせていくしかない」 「この取り組みで成長してるかはそもそも確認してないからわからない」
⑥適応的思考 （自動思考とは違う考え方は？）	☆④と⑤を踏まえて、③の自動思考に代わる適応的な思考を記入してください 例：「いつ再開になるかわからないけど、再開の時期は自分で決められないから再開する日に向けてとにかくやるしかない」 「成長が実感出来ないのは、確認してないだけかもしれない」
⑦気分の変化、課題 （今の気分は？次に出来ることは？）	☆①～⑥をやってみて、今の気分と次に自分が出来そうなことを記入してください 例：不安20%　焦り10% 「再開に向けて、今出来ることや課題を整理して取り組んでみよう」 「コーチやチームメイトに確認して、自分の取り組みを評価してもらおう」

不安と向き合うことは簡単ではありませんが、とても重要なことです。【認知再構成法】を活用して自分の物事の捉え方や不安と上手に付き合い、新たな課題を見つけてみてください。

（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

- 平木貴子（2013）認知行動技法．中込史郎・伊藤豊彦・山本裕二編，よくわかるスポーツ心理学．ミネルヴァ書房，162-165.
- 上地広昭（2008）認知変容技法．日本スポーツ心理学会編．スポーツ心理学事典．大修館書店，539-541
- 大野裕（2003）こころが晴れるノート うつと不安の認知療法自習帳．創元社.

※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。