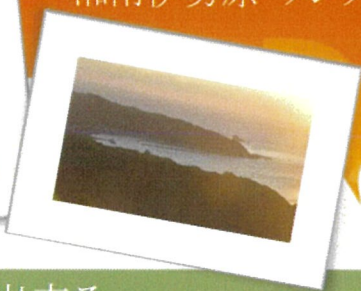


令和 6 年 10 月

# こころの森メッセージ

家族のように大切な存在

湘南伊勢原 メンタルクリニックさとう



院長 善本正樹

## 不安のクセを治す

不安を見たり聞くと不安になるのは普通である。

不安になると不安の連鎖になるのは普通である。

不安になると不安を探し出すのが普通である。

だから、脳を安心させる。

不安なことを言う人から離れる。

ネットやテレビなど不安となる情報を入れない。

不安の中核である扁桃核を暴走させないために、運動、読書、仕事、趣味、睡眠などに集中する。

不安なときは、とにかく動く。

水が出るとか、息が吸えるとか、小さなことに感謝する。

不安があるから安心出来る

## 脳は不安になるクセがある

人は、危険を察知して、危機を回避して、長い歴史を生き延びて来た。その過程の中で、人の思考回路は、危険、危機、不安などを第一に考えるようになった。だから、何か新しいことをするときや初めて行く場所とかは、“大丈夫か”と不安になり緊張する。危険な場所と分かったとき、その場所に近づけなくなり、近づくとパニックになる。この反応は、脳の海馬の記憶中枢と扁桃核の不安中枢が関与しており、人の脳の構造上、誰でも起こる“正常反応”である。(扁桃核を壊したラットは、不安を感じなくなり、危険を察知出来ないために生きることが出来ずに死んでしまう)

脳のクセとして、人は不安に感じたり、不安なことを考えたりするようになっていく。それを理解して欲しい。さらに、小さいときから、〇〇したらダメとか、××したら良くないとか、親や大人から不安を押し付けられた。また、〇〇が起これば大変とか、××になるから危ないとか、ネットやテレビは不安を強調する。

人生の過程や世の中は不安が渦を巻いている。

不安の 9 割は起こらないと言われる。不安の大部分は、脳が勝手に不安として感じているだけである。実際に同じ不安を何年も悩んでいる人は少ない。脳が不安になるクセと上手く付き合いたい。

