

岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース

〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者：松岡恵子

Tel (086) 272 - 8116
Fax (086) 272 - 0883

<http://okayamaeap.jp>

心配ごとの9割は起こらない！？

「失敗したらどうしよう」「この先どうなるんだろう・・・」「先が見えなくて不安」など・・・心配事や不安が生まれてしまう機会は多いものです。中には、不安や心配はだいたいの中する・・・と感じておられる方もいるかもしれません。そうした感情のせいで仕事に集中できなかったり、気分が晴れなかったり・・・ということもまた、よくあることではないでしょうか。

しかし

ペンシルバニア大学の研究によると、心配事の79パーセントは実際には起こらず、残りの21パーセントのうち、16パーセントの出来事は、事前に準備をしていれば対処が可能。つまり、心配事が現実化するの、たった5パーセント程度という結果が出ています。



実際に「苦痛」となる出来事が起こらなくとも、「起きるのではないか」と思っただけで、極度の不安状態と、それによるストレス反応が生じます。不安や心配事の9割は実際に起こらないのなら、そのことを考える時間はもったいない時間になりますね・・・。

別のことに意識を向けるために以下のことを意識してみてください。

- ・ 実際にどのくらいの確率で起こりそうか考える。
- ・ 不安なことを書き出し、1つ1つ対処を考える。
- ・ 「飛行機が落ちたらどうしよう・・・」など自分では対処しようのないことや漠然としたことが不安になったときには「考えるな！別のことに集中しよう。」とつぶやき、目の前の作業など別のことを考える、意識を向ける



心配事のほとんどが、「思い込み」「取り越し苦労」であり、事前に準備していれば、対処可能

不安なことを考える時間を減らし、浮いた時間を家族とのふれあいや趣味などに割くことで気持ちを楽に過ごすことができるようになるのではないでしょうか。



<EAP ご契約企業のみなさまへ>

岡山 EAP カウンセリングルームでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。



電話番号：(086) 272 - 8116 URL：<http://okayamaeap.jp>