

不安は永遠には続かない 心配性を抜け出す2つのコツ

불안은 영원히 계속되지 않는다 불안증에서 벗어나는 두가지 팁

仕事でミスを連発^{れんぱつ}してしまった。頑張^{がんば}っているのに何をやってもうまくいかない。良かれと思ってやったことで、事態^{じたい}を悪化させてしまった。思いもよらぬクレームや批判を受けてへこんだ……。特に、こうい
ったことが続くと心配し過ぎのスパイラルから抜け出せなくなることがあります。

일에서 실수를 연달아 해버렸다. 열심히 하고 있는데도 뭘 해도 잘 풀리지 않는다. 잘되라고 한 일이
오히려 상황을 더 악화시켜 버렸다. 예상치 못한 불만이나 비판을 받고 풀이 죽었다……

특히 이런 일이 계속되면, 걱정을 과하게 하는 악순환에서 빠져나오지 못하는 경우가 있습니다.

ある程度^{ていど}の心配^{しんぱい}は誰^{だれ}でもするものですし、心配^{しんぱい}することにはメリット^{めりっと}もあります。

メリットの一つは、リスク^{りすく}を事前^{じぜん}に予測^{よそく}することで、対策^{たいさく}を立てられること。心配^{しんぱい}を上手に活用すること
で、リスクマネジメント力^{りよく きたら}を鍛えることができます。

어느 정도의 걱정은 누구나 하는 것이고, 걱정에는 장점도 있습니다.

첫 번째 장점은, 리스크를 사전에 예측해서 대비책을 세울 수 있다는 것입니다. 걱정을 잘 활용하면
리스크 관리 능력을 키울 수 있습니다.

メリットの二つ目は、あらかじめネガティブな結果を予測しておくことで、精神的ダメージ^{せいしんてき}を少なくする
ことができること。突然^{とつぜん}最悪^{さいあく}なことを、あらかじめ想定^{そうてい}しておくことで「想定^{そうてい}の範囲^{はんい}内^{ない}」におさ
めることができます。

장점 두번째는, 미리 부정적인 결과를 예상해 둬으로써 정신적인 충격을 줄일 수 있다는 것입니다. 갑
자기 최악의 일이 닥치는 것보다는, 미리 상정해 두면 “예상 범위 안”으로 받아들일 수 있습니다.

ただ、心配し過ぎると、デメリットのほうが大きくなってしまいます。一番のデメリットは、ストレスを
ため過ぎてしまうこと。心配し過ぎると、呼吸^{こきゅう}が浅^{あさ}くなり、気持ちも休^{やす}まらず、夜もよく眠^{ねむ}れなくなっ
てしまいます。その結果、頭^{あたま}も心^{こころ}も体^{からだ}もスッキリしない状態を引きずってしまうのです。

하지만 걱정을 지나치게 하면 단점이 더 커집니다. 가장 큰 단점은 스트레스를 너무 쌓아버리는 것입
니다. 걱정을 과하게 하면 호흡이 얇아지고 마음이 쉬지 못하며 밤에도 잠을 잘 못 자게 됩니다. 그
결과 머리도 마음도 몸도 개운하지 않은 상태가 계속 이어지게 됩니다. *燃え尽き症候群^{も つ しょうこうぐん}

さらに、一度心配し過ぎのスパイラルに、はまってしまうと、自力^{じりき}で抜け出すことが難しいのです。何を
しても楽しめない、何を食べてもおいしく感じられない、誰に会ってどこに行っても心から安^{やす}らげないとい
った状態が続くと、本当にしんどいですよね。

게다가 한 번 걱정의 악순환에 빠지면, 스스로 그 상태에서 빠져나오기 어렵습니다. 무엇을 해도 즐겁

지 않고, 무엇을 먹어도 맛있게 느껴지지 않으며, 누구를 만나고 어디를 가도 마음 편히 쉬지 못하는 상태가 계속되면 정말 힘들죠.

今回は、心配し過ぎのスパイラルから抜け出す二つのコツをご紹介します。

이번에는 걱정의 악순환에서 벗어나는 두 가지 팁을 소개해 드리겠습니다.

コツその1 「5年後」を考えてみる

팁 1: “5년 후”를 떠올려 보기

心配し過ぎてしまうときは、イヤなことや大変なことが永遠えいえんに続くと思ひ込んでしまいがちです。一般的に、心配し過ぎな人は、「ポジティブなことは一時的いちじてきにしか続かない」と考え、かんが「ネガティブなことは永続えいぞくてき的に続く」と考える傾向があります。

걱정이 지나칠 때는, 싫은 일이나 힘든 일이 영원히 계속될 거라고 착각하기 쉽습니다. 일반적으로 걱정이 많은 사람은 “좋은 일은 잠깐뿐”이라고 생각하고, “나쁜 일은 오래 지속된다”라고 생각하는 경향이 있습니다.

考え方で行き詰いづまってしまった場合の対策の一つとして、コーチングでは「時間をずらす」という考え方をします。

생각이 막혀버렸을 때의 해결책 중 하나로, 코칭에서는 “시간을 둔다” 라는 사고법을 사용합니다.

「5年後に、同じ問題について心配している？」と、自分に問といかけてみるのです。

数力すうりき月から1年もすれば、たいいていのことは解決するか、気にならない程ほどさまつなになっていることが多いのです。今、あなたが心配していることは、長くは続かない「一時的なもの」。

“5년 후에도, 나는 지금 이 문제를 똑같이 걱정하고 있을까?” 스스로에게 이렇게 질문해 보는 것입니다.

몇 개월에서 1년 정도만 지나도 대부분의 일은 해결되거나, 신경 쓰이지 않을 정도로 사소한 일이 되어 있는 경우가 많습니다. 지금 당신이 걱정하고 있는 것은 오래 지속되지 않는 ‘일시적인 것’입니다.

それでも、心配しんぱいが止まらないときは、「ところで、5年前はどんなことについて心配していた？」と、再度自分に問といかけてみてください。

すると、気が付くはずですよ。ほとんどの方は、どんなことについて心配していたか思い出せないのではないのでしょうか。

그래도 걱정이 멈추지 않는다면, “그럼 5년 전의 나는 어떤 걸 걱정하고 있었지?” 다시 스스로에게 물어보세요.

그러면 분명 깨닫게 될 겁니다. 대부분의 사람은 예전에 무엇을 걱정했는지조차 잘 기억하지 못합니

だ.

今、あなたがうまくいっていないくて、^{しんぱいごと}心配事で^{せんきよ}占拠されているように感じているとしても、大丈夫。その^{げんいん}原因がすべてあなたにあるわけではありません。運が悪かったこともあれば、^{かいけつ}時が解決してくれることも少なからずあります。今の心配事に関して、5年後も同じように心配し続けているということは、まず、ないので安心してください。

지금 일이 잘 풀리지 않고, 걱정거리로 머릿속이 가득 찬 것처럼 느껴진다 해도 괜찮습니다. 그 원인이 전부 당신에게 있는 건 아닙니다. 운이 나빴던 경우도 있고, 시간이 해결해 주는 일도 분명 있습니다. 지금의 걱정이 5년 후에도 똑같이 계속될 가능성은 거의 없으니, 안심해도 됩니다.//

<참고로 읽어보세요>

コツその2 「本当はどうしたかったか？」を明確にする

それでもまだ心配し過ぎてしまうときは、心配を引きずらないためにも、次のようなことを自分に問いかけてみましょう。

「本当は、どうしたかったか？」

「本当は、どうしてほしかったのか？」

「本当は、どんなことを期待していたのか？」

実は、「期待と現実」のズレが続くことが、心配をし過ぎてしまう要因の一つになっています。あなたが、心配をし過ぎているということは、何かしらあなたの期待とズレていることがあるのです。

そして、人は「本当はどうしたかったか？」という期待を、自分自身でも認識していないことのほうが多いのです。そのズレを無視したまま先に進もうとすると、さらにズレが広がってしまい修正が難しくなります。「心配」は、期待と現実がズレていることを教えてくれるサインになっている場合があります。

テニスやゴルフの試合で、ミスショットした選手が直後に^{すぶ}素振りをする場合があります。これは、ミスショットという期待と現実にズレが生じたときに、「本当は、こう打ちたかった」というイメージで、^{ただ}直ちに^{すぶ}素振りをすることで^{しゅうせい}修正しているのです。そうすることで、「うまくいかないのではないか」という^{たき}心配を断ち切り、「いいイメージ」に気持ちを切り替えることができます。

心配し過ぎのスパイラルに入ってしまったときは、「本当はこうしたかった」「本当はこうしてほしかった」というあなたの期待を言葉にします。そして、スポーツ選手が素振りをするように^{りそうがた}理想型をイメージすることで、ズレが修正でき、思考や気持ちを切り替えることができます。

もちろん理想は、心配なんてしないで日々気分良く過ごせたら最高です。けれど、^{りそう}理想を^{いっぽうてき}一方的に^お押し付^つけて、^{じぶん}自分で^{じぶん}自分の^{くび}首をさらに^し締めているのだとしたら^{ほんまつてんとう}本末転倒。

心配になってあれこれ悩んでもいいんです。人間なんですから、心配することくらい誰だってあります。あなたが気分よく過ごせる時間が少しでも増えるヒントになれば幸いです。

복습용

不安は永遠には続かない 心配性を抜け出す2つのコツ

仕事でミスを連発してしまった。頑張っているのに何をやってもうまくいかない。良かれと思ってやったことで、事態を悪化させてしまった。思いもよらぬクレームや批判を受けてへこんだ……。特に、こういったことが続くと心配し過ぎのスパイラルから抜け出せなくなることがあります。

ある程度の心配は誰でもするものですし、心配することにはメリットもあります。

メリットの一つは、リスクを事前に予測することで、対策を立てられること。心配を上手に活用することで、リスクマネジメント力を鍛えることができます。

メリットの二つ目は、あらかじめネガティブな結果を予測しておくことで、精神的ダメージを少なくすることができること。突然最悪なことが振り掛かってくるよりは、あらかじめ想定しておくことで「想定範囲内」に収めることができます。

ただ、心配し過ぎると、デメリットのほうが大きくなってしまいます。一番のデメリットは、ストレスをため過ぎてしまうこと。心配し過ぎると、呼吸が浅くなり、気持ちも休まらず、夜もよく眠れなくなってしまいます。その結果、頭も心も体もスッキリしない状態を引きずってしまうのです。

さらに、一度心配し過ぎのスパイラルにはまってしまうと、自力で抜け出すことが難しいのです。何をしても楽しめない、何を食べてもおいしく感じられない、誰に会ってどこに行っても心から安らげないといった状態が続くと、本当にしんどいですよね。

今回は、心配し過ぎのスパイラルから抜け出す二つのコツをご紹介します。

コツその1 「5年後」を考えてみる

心配し過ぎてしまうときは、イヤなことや大変なことが永遠に続くと思い込んでしまいがちです。一般的に、心配し過ぎな人は、「**ポ**ジティブなことは一時的にしか続かない」と考え、「**ネ**ガティブなことは永続的に続く」と考える傾向があります。

考え方で行き詰まってしまった場合の対策の一つとして、コーチングでは「時間をずらす」という考え方をします。

「5年後に、同じ問題について心配している？」と、自分に問いかけてみるのです。

数カ月から1年もすれば、たいていのことは解決するか、気にならない程さまつなことになることが多いのです。今、あなたが心配していることは、長くは続かない「一時的なもの」。

それでも、心配が止まらないときは、「ところで、5年前はどんなことについて心配していた？」と、**再**

度自分に問いかけてみてください。

すると、気が付くはずですよ。ほとんどの方は、どんなことについて心配していたか思い出せないのではないのでしょうか。

今、あなたがうまくいってなくて、心配事で占拠されているように感じているとしても、大丈夫。その原因がすべてあなたにあるわけではありません。運が悪かったこともあれば、時が解決してくれることも少なからずあります。今の心配事に関して、5年後も同じように心配し続けているということは、まずないので安心してください。//

コツその2 「本当はどうしたかったか？」を明確にする

それでもまだ心配し過ぎてしまうときは、心配を引きずらないためにも、次のようなことを自分に問いかけてみましょう。

「本当は、どうしたかったか？」

「本当は、どうしてほしかったのか？」

「本当は、どんなことを期待していたのか？」

実は、「期待と現実」のズレが続くことが、心配をし過ぎてしまう要因の一つになっています。あなたが、心配をし過ぎているということは、何かしらあなたの期待とズレていることがあるのです。

そして、人は「本当はどうしたかったか？」という期待を、自分自身でも認識していないことのほうが多いのです。そのズレを無視したまま先に進もうとすると、さらにズレが広がってしまい修正が難しくなります。「心配」は、期待と現実がズレていることを教えてくれるサインになっている場合があります。

テニスやゴルフの試合で、ミスショットした選手が直後に素振りをする場合があります。これは、ミスショットという期待と現実のズレが生じたときに、「本当は、こう打ちたかった」というイメージで、直ちに素振りをすることで修正しているのです。そうすることで、「うまくいかないのではないかな」という心配を断ち切り、「いいイメージ」に気持ちを切り替えることができます。

心配し過ぎのスパイラルに入ってしまったときは、「本当はこうしたかった」「本当はこうしてほしかった」というあなたの期待を言葉にします。そして、スポーツ選手が素振りをするように理想型をイメージすることで、ズレが修正でき、思考や気持ちを切り替えることができます。

もちろん理想は、心配なんてしないで日々気分良く過ごせたら最高です。けれど、理想を一方向的に押し付けて、自分で自分の首をさらに締めているのだとしたら本末転倒。

心配になってあれこれ悩んでもいいんです。人間なんですから、心配することくらい誰だってあります。あなたが気分よく過ごせる時間が少しでも増えるヒントになれば幸いです。