



## 新しい環境で「不安」って何故おきるの？

新学期がはじまって、クラスのメンバーがかわり、みなさんドキドキした1か月を過ごしたのではないのでしょうか。

環境がかわることは、とても緊張しますよね。

今回はクラスに溶け込もうとするときにおきる、不安な気持ちについてのお話です。

クラスで自分と同じ持ち物を持っている人や、同じアニメやゲームが好きな人を見つけると、なんだかホッとして嬉しくなりませんか？反対に自分だけ趣味が違ったりすると急に不安になって「自分はここにいて大丈夫かな？」と感ずることもあります。おそらく多くの人を経験したことがあると思うこの現象、とても不思議ですよ。

その秘密は、大昔にまでさかのぼります。

人間がまだマンモスを追いかけていた頃、群れからはずれることは動物に襲われる生命の危険を意味していました。その頃、「仲間と一緒にいると安心する」という強力なプログラムが人間の中にできあがりしました。人間の体は、生命を保つ役に立つような行動をとると、脳の中で「ごほうび」のような物質が出るようにできています。逆に、安全ではないと感ずると、痛み（体の痛み・心の痛み・不安）として「安全確保するように」とアラームを鳴らして居心地を悪くさせます。私たちが現代、

「独りぼっちで辛い、不安」と感ずるのは、その頃にできた脳の仕組みが「命を守るために、これは知らせなきゃ！」と頑張ってくれているのです。健気でありがたいですね。

私たちが「みんなと同じじゃないと不安」に感ずる事は自然な心の動きですが、今はもうマンモスに襲われる時代ではなくなりました。だから、みんなと同じじゃなくても十分生きていけるのです。今の時代は無理に「同じ」でなくても大丈夫です。自分の個性やみんなと違う意見を出しても、案外「へえ〜。」と楽しんでくれる人もいて、全員に同意されなくても大丈夫な時代になりました。

だから「自分だけが違う」と不安を感じた時には、「おお、昔の脳が私を守ろうとしてくれている。ありがとう。」とねぎらい、感謝してあげてください。そして「今は安全だから大丈夫だよ」と脳に教えてあげましょう。温かい飲み物を飲んだり、好きな音楽を聴いたりするなど脳に安全なことを伝えてあげると、納得してくれるかもしれません。今の時代の自由さをうれしく思いながら、新しい環境の「安全」を確かめ、ゆっくり新学期をすごしてくださいね。

