

# 不安なときのセルフケア

## ③メンタルケア編

不安に感じることは自然な反応。でも不安が強すぎたり、大きくなり過ぎると、心身にさまざまな影響がでてくることがあります。今回は、不安なときのセルフケア③メンタルケア編を紹介します。



### ①「不安になって当たり前」と自分に言ってあげましょう

誰でも不安になることはあります。  
不安に感じているのは、決してあなただけではないですよ。

### ②自分と他の人を比べすぎないようにしましょう

生活環境、家庭環境、性格や体質・体調など、すべてが同じ条件の人はいません。安心や安全と感じられる状況も、人それぞれです。

### ③自分にマイナス評価をしないように心がけましょう

不安なときほど、できていないことに目を向けやすくなり、マイナス評価をしてしまいがちです。自分はダメだ、情けないなどと否定することを繰り返さないことが大事です。

### ④不安に感じている自分を見つめてみましょう

何に不安を感じていますか？どうなりたいと思っていますか？  
そのためにはどうすればいいでしょう。落ち着いて考えてみると、何か解決のためのヒントが見つかるかもしれません。

### ⑤相談できる人に、話を聴いてもらいましょう

話を聴いてもらうことで、共感や理解をしてもらえるだけでも不安が和らぐこともあります。