



心のモヤモヤ、晴らします

監修・六番町メンタルクリニック所長
JDC 精神療法センター所長 野村総一郎 (精神科医)

日々の暮らしにまとわりつく、ちょっとしたモヤモヤ、イライラ、心配事。その解消法をアドバイスします。今回のご相談は、「職場におけるあがり性」と「育児にまつわる心配性」です。

Q 人前でうまく発言できず、
会社の会議や朝礼が苦痛でしようがない…

A 「緊張してまずけど、それがなにか？」

人前でうまく発言できないというのは、すなわち過度に緊張してしまうということでしょう。大勢の前で緊張するのは、何もめずらしいことではありません。

いいんです。緊張するのは当たり前なのだから、体が震えても、声が裏返っても、滝のように冷や汗をかいたって、

いいんです。緊張するのは当たり前なのだから、体が震えても、声が裏返っても、滝のように冷や汗をかいたって、

だ今、非常に緊張しております。よって、声も体も震えておりますが、精一杯がんばります！」と宣言してしまふのも、ひとつの手です。

では、緊張を少しでも和らげるにはどうしたらいいか？ まず、発言することが事前にならなければならない。頭が真っ白になったときに備えて、資料を揃え、カンペをつくりまします。カンペは声に出して読み上げてみる。体調を整えておくことも重要です。前日は暴飲暴食を控え、早めに就寝するようにしましょう。

当日は、発言前にゆっくり深呼吸をします。お腹に力を入れて、吐く息をゆっくり長くするのがポイントです。そして、「うまくいかなくても気にしない！」と自分にいい聞かせて、肩の力を抜きましよう。また、人は焦っているときほど早口になりがちです。意識してゆっくりしゃべるようにすると、相手に伝わりやすくなります。

Q 子どものことを考えると、
不安や心配が止まらなくなる…

A その不安や心配、10年、20年後には笑い飛ばせることでしよう。

目に入れても痛くない。命に代えても守り抜きたい。わが子は尊い存在です。しかし、そんな気持ちも過ぎると、よけいな不安や心配につながります。

「テーブルの角に頭をぶつけたらどうしよう…」「熱が出た！ 重大な病気だったらどうしよう…」等々。

子育て中は、大なり小なりトラブルはつきものです。子どもはよく熱を出すものです。その都度、適切に対応すればよいのです。子どもが大きくなれば、「あの時はたいへんだっただんだよ。それがこんなに元気に育っちゃって！」と、懐かしむときが来ることでしよう。

「自分の子どもだけ成長が遅いような気がして心配だ」という親御さんもおられるかもしれません。しかし、成長のスピードなんて、一人ひとりでいいです。



とり違っていて当たり前なんです。子どもは生きている限り成長し続けます。何も心配はいりません。同い年の子どもに比べて体が小さいというお子さんは、10年後には、あなたの身長を超えているかもしれません。1歳を過ぎたのにまだしゃべれないというお子さんも、20年後には英語もペラペラのバイリンガルになっているかもしれませんよ！ どうか自信を持って、子育てを楽しんでください！

