ほっとコラム

焦燥感を鎮め、自分のペースを取り戻す

街も少しずつ冬の装いになってきました。年末に向かって少し気忙しい時期ですが、心が焦燥感に揺れやすいときでもあります。今回は「焦り」という感情と、どう付き合うかについて考えます。

カウンセラーの視点

感情の再評価（Reappraisal）とは

周囲が進化していくように見えるとき、私たちは「早く追いつかなければ」という焦燥感に駆られがちです。しかし、焦りは視野を狭くし、最も大切な「自分軸」を見失わせる原因となります。

もし焦りを感じたら、それは「少し自分から離れすぎていますよ」という心からのサインと捉えてみてください。

ここで有効なのが、心理学の「感情の再評価（Reappraisal）」という手法です。不安や緊張は、実は心身が「これから頑張るぞ！」と臨戦態勢に入っている合図でもあります。不安を感じている時の身体反応（心拍数の上昇や手の震えなど）は、ワクワクして興奮している時と非常によく似ています。
つまり、不安を「ダメだ」と消そうとするのではなく、そのエネルギーの「方向」を変換するのです。**「私は今、新しい挑戦に対してワクワクしているんだ」**とラベルを貼り替えるだけで、身体はそれを「恐怖」ではなく「意欲」として処理し始めます。



感情に振り回されるのではなく、感情を**「味方」**につけること。 静かな自信を持って自分のペースを守ることこそが、結果として最も安定した変化への対応を可能にするのです

アップデートのヒント

感情のラベル貼り替えよう

外向きの意識	内向きの意識	アップデート後
他人の成果、社会の速度、SNSの輝き ⇒ **比較と焦燥**	自分の価値観、これまでの歩み、今の心地よさ ⇒ **再評価・ラベル貼替**	自分軸え前に進む力が定まる。 ⇒ **意欲・やる気**

不安や焦りでドキドキしたら、心の中でこうつぶやいてみてください。
「私は今、新しいことに対して興奮しているんだ。体が臨戦態勢に入っているんだね」。
これは、心理的な「興奮」として不安を再定義する手法です。



ヒューマニーズ相談センター　0120-779-551

答えの出ないモヤモヤを、価値ある気づきに変える。
心のコンディショニングのすすめ



＊相談内容は相談者様の許可なく会社に開示されることはありません
＊従業員本人だけでなくご家族（扶養家族）もご利用いただけます

選べる2つのスタイル

【STYLE 1】電話で「今すぐ」話す	【STYLE 2】面談で「じっくり」話す
予約不要。少しだけ吐き出したいときや、今この瞬間の気持ちを聞いてほしい時に、直接お電話ください。	予約制。オンライン（Teams等）で顔をみて、落ち着いた環境で時間をかけて向き合いたい方に最適です

※WEB予約はこちらから
(24時間受付)

※ご利用時間
平日：10:00-20:00
土曜：10:00-17:00
（日曜・祝日は休み）