

# URBAN-REPORT

<https://www.urbankk.co.jp>

発行人 アーバン企画開発グループ 三戸部 啓之

## 不安の処方箋

皆様は、今、不安なことはありますか。こう質問されて、「何一つありません！」と即答できる人はまれかと思えます。生きていれば、様々な不安や悩みが日々湧き出て、頭の中をグルグル…ということは、だれしも経験することかと思えます。

世論調査によると、新型コロナウイルス感染拡大後のストレスについて、53%が「増えた」と回答したそうです。ステイホーム要請で、自宅滞在の時間が増え、これまで活動的に外出していた人にとって、じっとしていることのストレスは大きなものです。また、自宅にじっとしている…ということは、考える時間が増えるということでもあります。



考える時間があると、今まで頭の隅に追いやっていた悩みや不安をふと思いだし、憂鬱な気分になってしまう…それをぱっと払しょくするために、遊んだり、外出したくても積極的な外出はできない…というスパイラル。そこで、【不安や悩みはなぜ起こるのか?】について考えたいと思います。

何かについて悩み、苦しむとき、そこには必ず不安がつきまといまいます。ものすごく悩んでいるのに、不安が存在しないということはないはずで、不安の反対は、安心です。

**「安心している状態」 = 「不安が無い」 = 「悩みの解決」**

脳科学的に言うと、不安とは、脳内物質の「ノルアドレナリン」が分泌されている状況です。人間が緊張・不安・恐怖等の感情を抱くとき、脳内ではノルアドレナリンが分泌されています。また、ノルアドレナリンは、生物の「生存本能」の源でもあり、「闘争するか、逃走するか」の物質ともいわれています。

太古の昔、我々人間の祖先が、危険な野生動物と対峙した時…相手がこちらを攻撃しようと臨戦態勢に入っていると考えてください。今すぐ逃げるべきか、戦うべきか…どちらにするか一瞬で判断しないと、食べられてしまいます。そんなときに、ノルアドレナリンが分泌されると、脳が研ぎ澄まされ、集中力が高まり、どう行動したらいいかを一瞬で判断できるようになります。ノルアドレナリンは、我々生き物に、危険な状態から脱出するための行動を促す大切な脳内物質です。

ピンチの時に、「今すぐ行動しろ！」と私たちに猛烈に急かし、生きるための判断力を与えてくれるありがたい物質である一方、現代社会において、一瞬の判断が命取りになるような危険な状況というのはそうありませんので、常時この脳内物質が分泌されていると、疲労、ストレス、不安、無気力など、良くない精神状況になり、うつ病などの精神疾患を引き起こす原因にもなります。



では、どうしたらいいのか。ノルアドレナリンの指示どおり、「行動」すればよいのです。不安の源、ノルアドレナリンは「行動するためのエネルギー」、つまり行動の「ガソリン」のようなものです。不安をエネルギーとして使い、行動を起こすと、ガソリンである不安は確実に減っていき、気持ちが楽になっていきます。いきなり不安がゼロにはならないかもしれませんが、何かしらの行動をすることで、不安は必ず軽減します。「何もしない」と不安は強まるだけなので、行動を起こしましょう。

具体的には、以下の3つの行動が、不安の軽減に有効とされています。

### ① 話す

「相談する」「カウンセリングを受ける」というのも話すことですし、友人との雑談でも、不安な気持ちは軽減します。雑談によって人間関係を深めることが出来ます。適切な「質問」で速やかに問題解決に導かれることもあります。



### ② 書く

自分の悩みや、考えていることを文字に書き起こすだけでも、ストレスは軽減します。頭の中が整理されて、もやもやとして実体のない不安などは、書き起こすことで明確化させることができます。さらに、どうしたら解決できるのか、自分に今できることはなにか、を小さなことから大きなことまで書き出していくと、今後の行動の指針にもなります。ロジックツリーやマインドマップなど、問題解決・アイデア出しの為の思考の整理術も、近年注目されています。書くことで脳内が整理されて、自己洞察が深まり、間違った考え方や不適切な感情に気づき、修正する手がかりを得ることが出来ます。

### ③ 体を動かす

とても強い不安に襲われて、今すぐどうにかしたい！という時は、今すぐ外に出て走ってみる。室内でも、その場でラジオ体操をするなど、全身を動かしてみてください。体に不安がある場合は、心拍数が上がる程度の運動に。不安というのは、「何かをきなさい！」というエネルギーなので、全力で何かに取り組めば軽減、解消します。運動により、別の脳内物質（セロトニン）が活性化し、ノルアドレナリンを正常化したり、脳内を鎮静し、リラックスさせ、ネガティブな感情を消してくれます。

以上、不安に対する行動をご紹介いたしましたが、「不安」は減っても、「不安」を作り出している根本的な原因が解決しないと、いずれまた同じ不安に悩まされる場合もあります。

解決するための方法がわからない…そんな場合は、「①話す」の応用として、「専門家に相談する」のも解決方法の一つです。体の具合が悪い時に、家族や友人に病状を相談して、一時的な安心を得ることが出来ても、実際の解決には、医師の診断と治療が必要になります。



弊社は、不動産管理の専門家です。弊社の管理物件のお客様には、お住まい・契約の不明点に対し、弊社の営業時間外も、24時間夜間受付ダイヤルの設置・LINEアプリでの友達登録による各種問い合わせ・弊社ホームページにて修繕部門・契約部門（更新・解約など）専用の問い合わせフォームを設置し、お客様のご都合のよろしい時、手段にて、弊社へご連絡・お問い合わせのアクションを取って頂けるよう整備しております。

弊社に管理をお任せ頂いておりますオーナー様方、是非弊社担当者に、お気軽になんでもご相談ください。

「自己管理している物件があるが、状況を把握しきれしていない。」

「いずれ相続が発生するが、相続税が不安。土地の有効活用をしたい。」

「建物の老朽化が心配だが、建て替えしたほうがいいのか…」等々…いつかなんとかしなくてはならないと、心の中にひっかかっている不安はありませんでしょうか。

皆様が晴れやかな気持ちで過ごせるよう、プロの知識で全力でお手伝いさせていただきます。