



発行日：2021年12月1日

発行者：芝共立キャンパス学生相談室 TEL 03-5400-2640

「就職活動のことを考えると不安」「夜になるとなんだか不安」「不安で何も手につかなくて」などという言葉が相談室ではよく聞きます。不安を感じたことがない人はいないと思います。今回は、この身近な「不安」について取り上げたいと思います。

不安とは 不安の感情はそれ以外の不快な感情と違い、その原因が意識されていません（不安を引き起こす契機は意識されることもあります）。

不安：好ましくない予期に対する不快な感情の状態、危険への切迫した感覚

恐怖：意識に認知された外的で現実的な危険に対する反応

どのように現れるか

生理面 脈拍数や呼吸数の上昇、胸部の圧迫感、身震い、発汗、下痢、筋緊張

心理面 無力感など

「不安」は人間特有のもの

動物は、生存が脅かされると闘争や逃走などの方法で反応し、危険に対して防衛しようとしますが、不安は、そのストレスのシステムを事前に作動させた結果であり、「もし～が起きたなら」という未来を予測する能力を持つ人間特有のもので、不安を抱えている人のストレスシステムは常にスイッチが入った状態で、危険が現れたらすぐ対処できるよう、いつでもエンジン全開か、瞬時に体制を整えられるようになっていきます。そのため、以下の現象が起きます。

精神的に落ち着かない：何か違うことをしたいと感じる、その場にいたくない

身体が落ち着かない：闘争か逃走かに備えるため、その相手がたとえいなくても

筋肉がその構えになり、貧乏ゆすりや歯ぎしりや手で物をいじり続ける

疲労感：ずっと警戒状態にいるのには大量のエネルギーを消耗するから

お腹の不調：食べ物の消化吸収より闘争や逃走に必要な機能を優先するため
吐き気：満腹状態では逃げたり闘ったりできないため空にしようとする
口の渇き：血液が筋肉に集中するため唾液腺に使える血液が少なくなるため
発汗：逃げよう闘おうとすると身体が温まり、それを冷やすために汗を出す

人類は進化しましたが、脳はまだ現代社会に完全に適応していなく、いまだに動物と遭遇して逃げたり闘ったりしなければいけなかった時代の名残が残っているのです。

これを現代に置き換えると、例えば試験の前にもし受からなかったらどうしようと不安を感じる⇒最高の気分の方が気持ちよく試験日を迎えられるのになぜ不安を感じるのでしょうか。でもこの不安があるからこそ準備をしなければと思い、計画を立てて集中するのを助けてくれます。動画ばかり観ていては試験に受かる確率は上がりません。



このように不安は、無意識の中での危険の存在を知らせる信号であり、それに反応して適切な動きが行われれば受け入れがたい思考や気持ちが意識に上がることを防いでくれます。しかし、適切な防衛がされない場合は、強烈で持続性のある不安か、他の、パニック障害・恐怖症・強迫性障害・外傷後ストレス障害などの不安障害や、身体表現性障害・解離性障害などの神経症症状が出現します。そうなった時は一人で対処するのは難しいので相談室に相談してみてください。（文責：石田 絵理）

参考：精神分析事典 B. E. ムーア/B. D. ファイン編 福島章監訳 新曜社
精神力動的精神医学②臨床編：I 軸障害 G. O. ギャバード 大野裕監訳
岩崎学術出版社
スマホ脳 アンデシュ・ハンセン 久山葉子訳 新潮新書

学生相談室を利用してみよう！



Q1. どのような場所ですか？

学生相談室は、皆さんが学生生活を送っていく中で
出会うさまざまな事柄について、気軽に相談できる場所です。

Q2. どのような相談ができますか？

たとえば、人間関係について、サークルや友人について、学業上の悩み、家庭のこと、心身の健康問題、性格や適性について、進路、人生観、自分自身を知りたい・見つけ直したいなど、様々な悩みについて相談できます。また、必要に応じて他の窓口への紹介も行います。相談内容については秘密を守ります。

Q3. 相談の申込はどのようにすればいいですか？

原則として予約制となります。

予約をご希望の場合は、下記に直接電話をしてください。



芝共立学生相談室／03-5400-2640

月曜日[大江]・水曜日[小林] ／12:00～13:30

木曜日[横田]／16:30～18:00

金曜日[石田]／13:00～17:30

※開室時間以外のご予約・お問い合わせは下記までお願いします。

三田学生相談室／03-5427-1575(月～金曜日 9:30～16:30)

学生課学生生活担当／03-5400-2683(月～金曜日 8:45～16:45)

学生相談室グループアワー開催中！

学生相談室では、2021年度の第5弾 12/14(火)に「ピラティスにならう身体と心のバランス」、第6弾 12/21(火)に「リラクゼーションについて知ろう」というテーマで、グループアワーを実施します。詳細は学生相談室 HP に掲載していますのでご覧ください。

<https://www.students.keio.ac.jp/com/life/consult/counseling-room.html>

【学生相談室 電話相談】

所属キャンパスにかかわらず、三田・日吉・矢上の学生相談室もご利用いただけます(原則、電話相談です。WEB相談・対面相談についてはお問い合わせください)。

▶三田学生相談室／03-5427-1575

▶日吉学生相談室／045-566-1027

月～金曜日

開室時間：9:30～16:30(昼休み 11:30～12:30)

▶矢上学生相談室／045-566-1431

月・水・木・金曜日

開室時間：10:00～17:00(昼休み 11:30～12:30)



【学生向けコロナ相談窓口(薬学部)】

薬学部学生対象に「コロナ相談窓口(薬学部)」が開設されています。

講義や研究活動のことなど、学生生活に関連したことについてメールで相談していただけます。こちらも合わせてご利用ください。

相談メールアドレス：pha-covid@adst.keio.ac.jp

発行日：2021年12月1日

発行者：芝共立キャンパス学生相談室 TEL 03-5400-2640