

不安と、その解消

死生学研究会資料 ■ 2010/11/20

1. 不安の内容…健康な人が日常感ずる正常な不安（我慢ができて短期間の不安…等）。

— 軽度の正常な不安は危険予知に有効、中度～重度の正常な不安は、解消できれば楽になります。

- ①不安と苦の人生：人は生まれ、生き、老い、病み、死んで逝く、人生は不安と苦しみに満ちています。
- ②不安と恐怖：不安は「対象のない恐れ」とも言われ、恐怖は対象がかなり明確で対処が可能（地震等）。
- ③未経験の不安：未経験の自信のなさ等の不安で、やってみると案外簡単…案ずるより産むが易し。
- ④死の不安：最も難解な不安で普通経験が出来ません。唯、臨死体験をされた方からは、死が怖くなくなったという声をよく耳にします。死の不安は、**死に際の苦しみ・自分の消滅・死後が分からない点**にある様です。死の不安は、**瞬生五十年・自分図・禪**などで解消が可能です。
- ⑤漠然とした不安：朝、目が覚めた時、何とも言いようのない原因不明の漠然とした不安があります。また日中、何か嫌な事が起こる様な予感めいた不安もあります。
- ⑥達磨（だるま）…慧可（えか）の不安：達磨の最初の弟子・慧可は不安（多分漠然とした不安）で困りあぐんで、師の達磨に質問し、師の答えから不安を解消したとされています。
- ⑦ハイデガー『存在と時間』の不安：人は忍びよる良心の不安に促され、このままの自分ではいけないと生き直します。また死に直面して死の不安を引き受ければ、「～であった、そして～であり得るに向かつての存在（今）」を、本当の（実存的）自分として生きる事ができます。

2. 不安の解消…日常生活の中で解消可能な正常な不安（病的な不安→医師の診断・治療が必要）。

- ①頭に浮かんだら**指を押す**（YU）：頭に浮かぶものを「思考の雲」と捉え、何か浮かんだら指を爪で押して、「痛い」と思っただけで置いておくと、いつの間にか「思考の雲」は通り過ぎます。
- ②頭に浮かんだら**切り替える**（KK）：不安や嫌な事が頭に浮かんだら、イカン（嫌な事は考えない等の意味）・々々、…と何度か頭の中で呟いて、浮かんだ内容を、切り替え消去します。
- ③書きなぐり・発散（KH）：頭に浮かんだ事をメモ帳への**書きなぐり**で発散します。書きなぐっているうちに、不安の原因がつかめ、別の視点も見えてきて、不安の解消が容易になります。
- ④自分図と書きなぐり・発散（JKH）：**自分図を作り**、自分が今何を悩んでいるかを整理し、自分（自我）を客観的に見ているもう一人の自分（自己）を認識し、書きなぐり・発散します。この方法は、認知療法（認知行動療法…考え方の修正・うつ治療）に通じています。
- ⑤**瞬生五十年**（SSG）：今から死までの人生（余命）を、今というこの**一瞬に引き寄せて**生ききる。
- ⑥達磨（だるま）と慧可（えか）の対話（DE）：達磨は、南インドから中国へ渡り中国禅宗を開いた。
慧可「私は不安な気持ちでいっぱいです。安心させて下さい」
達磨「では、その不安というのをここに持ってきなさい」
慧可「いくら探しても、不安は見つかりませんでした」
達磨「不安なんて実体はないんだよ」…慧可「それで、安心しました」→慧可の悟り。
◇**病気の不安**→病気は現実にはありますが、不安という言葉の実体はありません。**がん**になったら、あれこれ考えずに、治療に専念すれば不安は消えます。「**がんで生きる**」方法です。
- ⑦**自分図と書きなぐり・発散（JKH）の発展**：自分図で自我が消えると禪的悟りの心境になります。空（くう）と自己が一体になる「**空自一体**」とは、自己が今あるそのままの現実（絶対現実）と一体になる事です。これが**禪的悟り**で、心の自由の獲得と死の不安の解消が可能です。