

／ 今日からはじめる ／

不安 を 手放す  
6 つの  
トレーニング



明日の会食不安..

将来が不安..

予期・慢性不安に効く  
改善トレーニング

嘔吐恐怖症克服支援カウンセラー  
かずおかず

## 内容

<b>不安との向き合い方を変える</b> .....	<b>3</b>
つらいのは症状よりも不安 .....	3
不安はなくせない .....	7
不安を客観視する .....	10
<b>不安を手放す 6 つのトレーニング</b> .....	<b>13</b>
不安を受け流す脱フュージョン .....	13
1. 客観的に言い換える .....	14
2. キャラクターボイスで言い換える.....	16
3. 歌で言い換える.....	17
4. 不安の物語にタイトルをつける .....	19
5. 心に感謝する .....	20
6. 6 つの口ぐせに注意する .....	21
<b>おわりに</b> .....	<b>23</b>

# 不安との向き合い方を変える

## つらいのは症状よりも不安

こんにちは！会食恐怖症・嘔吐恐怖症克服支援カウンセラー®のかずおかずと申します。

この電子書籍をご覧のあなたは現在、「嘔吐恐怖症」や「会食恐怖症」に悩まれていることかと思えます。

これらは吐き気、めまい、胃痛、嚥下(食べ物が呑み込めない)、緘黙(黙り込んでしまう)、手の震え、嘔吐など様々につらい症状が出ます。

その症状自体が辛いことはもちろんですが、それに加え辛いことがあると思います。

それは「不安」です。

当事者でもある私にとっては、この不安は症状自体よりも辛いものでした。嘔吐恐怖症に悩まされていた当時は実に様々な不安に苦しめられたものです。

不安は大きく分けて二種類あります。

- ✓ 慢性的な不安
- ✓ 予期不安

慢性的な不安とは、病気が将来に及ぼす影響に対する不安です。当時の私は嘔吐恐怖症がひどく、一日三回食べることもままなりませんでした。そして将来に対する不安に常に悩まされることになりました。

- ✓ 大人なのにご飯も食べられないなんて…
- ✓ 誰に相談すればいいの？
- ✓ こんな状態で体調は大丈夫か？学業を続けていけるのか？
- ✓ 将来就職とかちゃんとできるのか？

こうした不安が日常の中でひっきりなしに襲ってきます。そのせいで学業も遊びもバイトも何もかも手がつかない状態でした。楽しいはずの学生生活のほとんどは、こうした不安に苦しめられる時間で終わってしまいました。

そして不安はこれだけではありません。いざ会食の練習に行こうとすると襲われる予期不安もあります。

予期不安は会食などの予定が決まった日から当日まで続きます。私も海外旅行に行くとした時はその日から一か月ほど、ずっと予期不安に苦しめられました。

- ✓ 全然食べられなかったらどうしよう
- ✓ もっと会食が嫌いになったらどうしよう
- ✓ みんなに嫌われたらどうしよう

こうした不安は認知行動療法に取り組む上で大きな障害となります。

---

## 不安はなくせない

当時を振り返ってみると、私はこのような不安に対して本当に振り回されるばかりでした。

周りの大人や病院に相談しても「気にしすぎでしょ」と言われるばかり。そして気にしないように頑張るほど不安が大きくなる悪循環でした。

ですがこんな状況に陥ってしまうのも当然です。不安への正しい対処法を全く知らなかったからです。

当時はこんな風に考えていました。

✓ 不安を感じるのはそれ自体異常なことだ

✓ 練習で自信がつけば不安はなくなる

これらは不安にまつわるよくある誤解です。

不安というものはなくせません。 不安感情は人間が生き残るために一番必要なものとして、進化の過程でどんどん発達させてきたものだからです。

不安がなくなれば人間はあっという間に滅びます。私たちは普段その恩恵に感謝することはありませんが、生活が成り立っているのは全部不安のおかげなのです。

でも不安がなくならないなら、この苦しみも一生続くのでは？と思いますよね。



そうではありません。不安はなくせませんし、常に存在しているものです。ですが、

**不安との向き合い方を変えていけば、不安から受けるネガティブな影響を大きく減らすことができます。**

これはちょうど部屋の隅で、動く黒いものを見つけた時の状況と似ています。最初は「何だろう！ゴキブリだったらどうしよう！！」とパニックになりますよね。

ですがよくよく見ると、ただゴミが風で動いていただけだったりします。ゴミはずっとそこに存在しているのですが、一度正体を知ると気にしなくなりますよね。

不安もこれと全く同じです。

**不安というものを客観視して、その性質  
がわかってくるほどに気にならなくなるの  
です。**

---

## 不安を客観視する

不安は常に存在しています。毎日数えきれないほどの不安が私たちを襲います。

そこで私たちはいちいち真剣に取り合って不安をなくそうとする（なくせませんが）よりも、**不安を客観視して、不安の影響を減らすトレーニングをする方が有益です。**

不安を客観視するというのとはどういうことでしょうか？それは以下のような思考の切り替えを即座に行うことです。

## **不安を信じ込んでいる状態**

「明日の会食不安だな。全然食べられなかったらどうしよう。もう会食に行けなくなる。みんなに嫌われる。」

## **不安を客観視している状態**

「明日の会食不安だな。今自分は不安を感じているんだな。苦手な会食に挑戦するのだから、不安を感じるのは人間として自然なことなんだな。不安は無理になくそうとすると大きくなるから、このままでいいんだな。」

前者の場合は、不安がほとんど現実と信じ込んでいます。そのため不安がどんどん連鎖して大きくなっています。

これに対して後者は、不安を感じたという事実を単なる自然な現象として受け止め、それ以上に余計な解釈を加えていません。

**「今不安を感じた。それは自然なこと」** これ以上の解釈をしないので、不安も連鎖しないで大きくなりません。これがトレーニングで養っていきたい、不安に対する新しい向き合い方なのです。

慣れてくると不安に対して余計な解釈を加えないという態度が自然と身についてきます。**不安はなくせないが、それを受け止めると大きくならない**ことに納得できるようになります。

# 不安を手放す 6つのトレーニング

## 不安を受け流す脱フュージョン

それでは不安を客観視して受け流していくトレーニングを6つ紹介していきます。

これらのトレーニングは「脱フュージョン」と呼ばれます。不安を完全になくすことはできません。脱フュージョンもこの原則に基づいており、不安の存在を許すが、それに対していちいち真剣に取り合わずに受け流すトレーニングです。

不安を信じ込みすぎて、どんどん不安が大きくなっている状態を「フュージョン状態」と言います。そこから脱するので脱フュージョンなのです。

---

## 1. 客観的に言い換える

最初のトレーニングは非常に単純です。例えば「自分はなんてダメな奴なんだ！」と浮かんで来たら即座に「自分は『自分はなんてダメな奴なんだ！』と考えている」と頭の中で言い換えてみましょう。

これで不安が自分にとって絶対信じるべき真実から、ただ頭に浮かんだストーリーへと認識が変わります。こうして「今自分は不安なことを考えていたな」「でもそれ自体は問題ではないのだな」と客観的視点に立てるのです。

他にも「自分は『嘔吐恐怖症は治らない』と  
考えている」「自分は『会食は楽しめない』と  
考えている」などの言い換えもできるでしょう。

**不安は事実ではなくただのストーリー、頭の中だけの想像です。** 不安の大半は実際には起こりませんし、また起こったとしても自分の想像以上に悪いことであるケースはほぼありません。

**ですが人間は何も意識しなければ、その不安を過剰に信じ込むように出来ているのです。** 脱フュージョンをすることで不安を事実ではなく、ただのストーリーであると再認識するのです。

ここでの注意点としては、**脱フュージョンをしても不安が消えるわけではない**ということです。脱フュージョンは不安が大きくなるのを防ぐトレーニングであり、不安が生まれてこなくなるわけではありません。

ですが、こうしたトレーニングを続けることの効果は大きいです。やがて不安が生まれても、ただ不安があるという事実だけを受け入れて、不安について考え過ぎることが無くなります。

---

## 2. キャラクターボイスで言い換える

次のトレーニングは自分の好きな映画や漫画やアニメのキャラクターの声で、不安を頭の中で言ってみるという方法です。自分の声で不安なことを言われると信じてしまいがちですが、別のキャラクターの声だと真剣に受け取れないのです。

これは私のお気に入りの方法で、よく実践しています。「自分はなんてダメな奴なんだ！」と浮かんで来たら、ド○えもんの声で「君は本当にダメな奴だな～」と言い直します。



声だけでなく、具体的なイメージを思い描いてみるのも良いでしょう。キャラクターが頭の中や漫画やアニメの中で、「君は本当にダメな奴だな〜」「もう人生おしまいだね」「嘔吐恐怖症は治らないぞ」など様々にネガティブなことを言うてくる様子を思い描きます。

このような自分の感情をキャラクター化してみるというのは、不安に対する抵抗やネガティブイメージを軽減するのに効果的です。他に比べて最初に効果を実感しやすいトレーニングでもあります。

---

### 3. 歌で言い換える

こちらのトレーニングはキャラクターボイスに近いですが、**不安を頭の中で歌のメロディーにのせて言うてみる**という方法です。

歌はなんでも良いですが、よく例に使用されるのはハッピーバースデーのテーマとジングルベルのテーマですね。こちらは誰でも知っている歌ですからね。

できるだけ歌のメロディーにそうように、自分の不安をのせて頭の中で歌ってみます。やってみると意外と難しいです。

ハッピーバースデーのテーマなら「自分はダメな奴～」 「自分はダメな奴～」 「自分はダメ～メ～な～や～つ」みたいな感じですか。（文面だと全然メロディーが伝わりませんね。。）

この不安の替え歌を作るという作業自体が、不安を客観視することになります。

---

## 4. 不安の物語にタイトルをつける

あなたの不安もそんなに種類は多くなく、一日に何度も同じ不安が生まれているのではないのでしょうか。人間は一度に多くのことを悩めないので、だいたい一番の不安が一日に何百回・何千回と生まれます。

次のトレーニングはおなじみの不安にタイトルをつけるという方法です。「嘔吐恐怖症はもう一生治らない！」という不安が頻繁にやってくるなら、「また『嘔吐恐怖症が治らない』の物語が来たな」と言い換えてみましょう。

おなじみの不安には○○の物語、というタイトルをつけてラベリングしておくことで、不安を真剣に取り合わずに客観視することができます。

---

## 5. 心に感謝する

次のトレーニングは最も単純です。不安が生まれたら、そのたびに

**「私の心よ！ありがとう！」**

---

と思うだけです。

私たちは普段その恩恵に感謝することはありませんが、生活が成り立っているのは全部不安のおかげなのです。不安な感情も私たちの命を守るために一生懸命なのです。

そこで不安が生まれるたびに**敢えて心に感謝**  
**します**。感謝の言葉の他にも「それは本当かい？」「そりゃあすごいな」「それは良い忠告だね」みたいな言葉も良いでしょう。

敢えて心に感謝するのは、不安を受け流すだけでなく、不安に敢えて感謝するという感情と真逆の行動をとることで、より不安に影響を受けにくくなるトレーニングにもなります。

---

## 6. 6つの口ぐせに注意する

最後のトレーニングでは私たちが特に不安に引き込まれている時に思いがちな6つの口ぐせに注意します。

普段膨大な考え事をしていると、何が不安で何が不安ではないのか分からなくなることもあるでしょう。

ですが私たちが特に不安に引き込まれている時に思いがちな6つの口ぐせというものがあります。この口ぐせに気を付けて、つついっ

てしまったら、「あ、今不安に引き込まれそうになっているな」と気が付いて、脱フュージョンしていきましょう。以下が6つの口ぐせです。

- ✓ どうしてこんな気分なんだ？
- ✓ 私が何をしたっていうんだ？
- ✓ なぜ自分はこうなってしまうのか？
- ✓ 私にはどうにもできない。
- ✓ こんな風を感じるべきではない。
- ✓ こんな風を感じなければいいのに。

最初の4つは不安に余計な解釈を色々加えてしまっている状態であり、最後の2つは不安をなくすことに固執している状態です。こうした言葉から不安がどんどん大きくなっていきますので、意識的に注意してみましよう。

## おわりに

本書籍では不安を手放していくための6つのトレーニングを紹介してきました。

不安は一日に何度も起こりますので、脱フュージョンを練習する機会はたくさんあり、やればやるほど上達するものです。是非実践して、不安が大きくなる時間を少なくしましょう。



最後にもう一度強調させていただきますが、脱フュージョンの目的は不安を無くすことではなく、**不安を客観視・受け流すことにあります。**不安に囚われて、自分で不安を大きくしてしまうのを防ぐのが目的です。

脱フュージョンを練習して、不安を客観視することが上達しても、不安はこれからも生まれてきますし、それが人間にとって自然な状態なのです。

ですが、やがていちいち不安を真剣に受け取ることが無くなり、すぐに受け流せるようになるでしょう。**不安が生まれても、それがあまり大事とは思えない、自分ごととは思えない、そういった感覚が養われていくのです。**



是非今日からトレーニングを実践してみましよう！今回トレーニングは6つ紹介しましたが、最初から全部をやる必要はありません。

6つの方法の中で自分が取り組みやすいもの、効果を感じるものが一つあればその一つだけで十分です。

一つを習得した後で、他の方法もお試し頂くと、より不安を客観視するという感覚が養われていくでしょう。



**よろしければ簡単にご感想もお送りください！** こちらは LINE チャットに直接書き込みをお願いします。

- 書籍の中で一番印象に残ったこと
- これから取り組んでみようと思ったこと
- 疑問点やもっと知りたかったこと
- その他ご意見ご感想

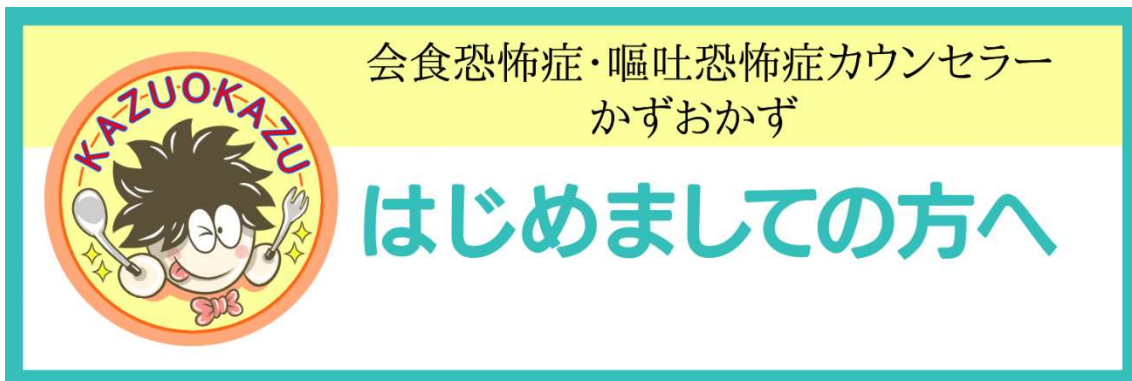
**また感想を書くことはご自身の学びを定着させる上でも非常に大きな意味を持ちます。(人間はアプトプットすることで初めて学びが定着します。)**

嘔吐恐怖症会食恐怖症克服支援カウンセラー®

かずおかず

【プロフィール】

<https://kazuokazu-kaishoku.jp/helloworld/>

A rectangular banner with a yellow background and a teal border. On the left is a circular logo featuring a cartoon character with spiky black hair, a red bow, and a pink star, holding a spoon and a fork. The text 'KAZUOKAZU' is written around the top of the circle. To the right of the logo, the text '会食恐怖症・嘔吐恐怖症カウンセラー' and 'かずおかず' is written in black. Below this, the phrase 'はじめましての方へ' is written in large teal characters.

【HP：嘔吐恐怖症克服カレッジ】

<https://kazuokazu-kaishoku.jp>

A rectangular banner with a white background and a teal border. On the left is a logo for 'EIP 克服 COLLEGE' featuring a teal shield with 'EIP' and '克服' (EIP) and a yellow banner with 'COLLEGE'. To the right, the text '嘔吐恐怖症克服カレッジ！' is written in large teal characters, with '克服' underlined. Below this, the text '「吐くのが怖い」を治す学び舎' is written in black. On the bottom right is a small version of the Kazuokazu cartoon character logo.

【無料メール講座】

<https://kazuokazu-kaishoku.jp/mail-kaimag/>



会食恐怖症・嘔吐恐怖症  
克服メール講座

【嘔吐恐怖症克服プログラム OPENERS】

<https://lin.ee/IPNHTXH>



— 2021 —  
**OPENERS**  
WITH YOUR WHOLENESS