

柚子の木だより

豊島区適応指導教室
令和8年1月8日
No63

不安と恐怖心

人は、なぜ不安になったり怖くなったりするのでしょうか。同じ事でも、自分にとっては不安で怖いことが、他の人は平気だということが良くあります。こうした違いは当然なことであり、平気な人が偉くて怖がる人が偉くないということでもありません。ただ、その怖さに打ち勝つ精神力が強いか弱いかの差です。

例えば、バンジージャンプを思い浮かべてください。大



勢の人が楽しそうに橋や塔の上から飛び降りています。もし、それを体験する機会があったとしたらチャレンジする自信はありますか。私はやってみたい気持ちはありますが、いざその場に立ったら飛び降りることができるか自信はありません。

何事もそうですが、初めて体験することは不安になり恐怖心もおこります。しかし、一度体験してみると、今までの不安や恐怖心が馬鹿みたいに思えるのです。バンジージャンプも一度経験してしまえば、不安や恐怖心より楽しさの方が大きくなるのかもしれませんが。

皆さんが、柚子の木教室に初めて通室した日はどうだったでしょうか。恐怖心は無かったとしても、不安や緊張はあったのではないかと思います。しかし、一日過ごしたらそうした不安も緊張も心配し過ぎだったと思えたのではないのでしょうか。

そもそも不安や恐怖は、実際に存在するものではなく、自分の心が作り出したものです。「失敗したらどうしよう」とか「怪我したらどうしよう」とか、まだ失敗もしていないし怪我もしていないのに、心の中で悪い結果を想像して不安になり心配になるのです。



ただ、この不安や恐怖心を持つことは悪いことだけではありません。危険を察知して身を守る生存本能であり、問題を解決しようとする気持ちを高め、緊張感につながるなど、人間が生き抜くうえで重要な利点もあるのです。ただ、過剰な不安や恐怖心は、心身に悪影響を及ぼし、眠れなくなったり、食欲が無くなるなど身体的に影響がでるときもあります。

人間は様々な経験や色々な人との出会いを通して成長していきます。そして、どんな経験も出会いも最初は初めてなのです。こうした新しい出会いや経験を不安に思っ



て、避けていたら、せっかく自分を成長させてくれるチャンスを自ら逃してしまっているのです。

柚子の木教室でも色々な人と出会い色々な体験をしたと思います。そのすべてが貴重であり、自分ではまだ気が付かないかもしれませんが、何かしらの変化を与えてくれているのです。

新しいことにチャレンジするときは、確かに不安や怖さもあると思います。しかし、結果については誰もわかりません。兎に角やってみるしかないのです。結果を恐れずチャレンジしてみるのです。それが失敗だったとしても何かしら得るものがあり、自分を成長させてくれるのです。

「カレー作り」時間変更のお知らせ

体験学習「カレー作り」の案内を配布していますが、準備の関係で開始時間を下記の通り変更しましたのでお知らせします。

記

- | | |
|-------|------------------------------|
| 1 日 程 | 令和8年1月19日(水) |
| 2 時 間 | 【変更前】11時~13時 【変更後】10時~13時 |

柚子の木教室に行っていると思っていたら

通室している人たちが、学年を超えて仲良くなっている様子を見て嬉しくなります。中3女子と小6男子が何人かで、休日に待ち合わせして遊びに行ったという話も聞いてびっくりしました。ただ少し気になるのが、柚子の木教室の帰りに、友達とそのまま遊びに行っていることです。友達と遊びに行くことは悪いことではありませんが、親にしてみれば柚子の木教室に行っていると思ったら、池袋で遊んでいたとなります。本来は一旦家に帰ってから遊びに行く方が良いですが、もし柚子の木教室からの帰り直接遊ぶに行くときは、必ず保護者に連絡して、許可をもらうようにしてください。

