

# 2 学年通信

新宮町立新宮東中学校  
令和8年2月17日 第90号  
文責:江頭 俊輔

## [周りからどう思われているか/見られているか、不安]

中学生時代は「思春期」ということもあり、外界に対してとても敏感な時期です。ちょっとしたことにイライラしたり、不安になったり、集中してみたり、と感覚がとても鋭い時期です。そんな時期があるからこそ、大人になることができます。ただ、自分との向き合い方が分からない時期でもあるので、ちょっとしたテクニックを活用しながら、思春期を満喫しましょう。

さて、今回は「不安」はあって当たり前で、それによって望ましくない行動をしてしまうこともあるから、不安を和らげるテクニックに「あきらめる」という考え方を伝えました。不安はいろいろな場面で襲ってくるので、いろいろなテクニックを知っていることが役に立ちます。

**周りからどう思われているか/どう見られているか、不安という気持ちは中学生の時期にとっても意識すると思います。**私もひしひしと不安を感じている時期がありました。他の人の目が気になるとなかなか自分らしく振る舞うことができず、それこそ自信がもてないきっかけになってしまいます。

## [不安を和らげるテクニック②知らない人に話しかける！]

他人の目が気になって不安になる人におすすめなのが、**エクスポージャー療法（暴露療法）**です。これは**不安にさらされていると次第に慣れていくことを利用した行動療法・精神療法**です。参考【田町三田ころみクリニック <https://cocoromi-mental.jp/psychological-therapy/exposure/>】「他の人が何を考えているか」が気になる人は、他の人に話しかけてみることで不安に慣れていく訓練をするのが、不安を和らげるのに効果的だということです。ちなみに不安の特徴として、

- ・不安は一時的に上昇するものの、**時間と共に減っていく**こと
- ・**何度も練習していくうちに、不安の大きさが全体的に小さくなる**こと

が、田町三田ころみクリニックのHPでは紹介されています。不安の特徴を意識してみると、自分の中の不安の増減が分かり興味深く感じることもできるので、おすすめです。

具体的な行動としておすすめなのが、【知らない人に話しかけてみる】です。「話しかけてみる」と聞くとかなり難しそうですが、会話の中身は徐々に上げていくとして、江頭ステップは以下です。

レベル1	・近所の人に「おはようございます！」と挨拶してみる。 ・コンビニの店員さんやバスの運転手さんに「ありがとうございました！」と言ってみる。
レベル2	・エレベーターで出会った人に「何階ですか？」と尋ねる。
レベル3	・温泉で出会った人に「今日はどこを観光されましたか？」と尋ねて、会話する。

いきなりレベル3ができる人はかなりの猛者だと思います。小さなステップから始めてみましょう。中には、レベル1も難しいという人もいますので、レベル0を紹介します。

レベル0	・お地蔵さんに「おはようございます！」と挨拶してみる。
------	-----------------------------

「お地蔵さんなんて、見たことないよ！」という人もいるでしょう。信号機でも街路樹でもなんでもいいので、そこからスタートしてみましょう。きっと徐々にステップが上がっていくはずですよ。

試してみると分かりますが、知らない人に話しかけても「肯定的な」返答が多く、緊張する場面のはずなのに「自分がどう思われているか/見られているか」を考える必要はほぼありません。挨拶ならいつも通りに実践できます。「習うより慣れろ」とはよく言われたもので、実践が大切です。**不安を和らげることで自信をなくす回数は相対的に減っていきます。**不安な状況と対面しつつ、自分自身を磨いていきましょう。