

# 不安やストレスを軽くするコツ

新型コロナの影響で緊張感のある日々。不安やストレスを強く感じることもあるでしょう。メンタル面のコントロールに詳しい人材育成コーチが日常的に行っている、不安を軽くする方法をまとめました。



## コツその① 不安を書き出す

不安に思っていることを全て、紙に書き出してみましょ。書き出すと、不思議と気持ちが落ち着きます。見えないお化けを怖がるのと同じで、見えないから不安が大きくなるもの。自分の不安が何なのかが目に見えると「これに怖がっていたんだ」と客観的に気づけますし、対処法も見えてきます。

## コツその② 不安を感じきる

不安が大きくなったら、思い切って不安をとことん感じきるのもおすすめです。怖い、つらいという感情を、自分ができる最大限まで感じ尽くしてしまうとスッキリします。中途半端に不安を感じている方が、不安が長引くことが多いです。

## コツその③ 深呼吸をする

大きく深呼吸をすることで、冷静になれ、落ち着きを取り戻せます。即効性もあります。頭が不安でいっぱいになっているとき、肩に力が入っているときなど、ゆっくり深呼吸を。

## コツその④ 寝る前に、よかったことを思い出す

就寝前に、今日のよかったこと、楽しかったこと、うれしかったことを思い出しましょう。マイナス感情でいるよりも、プラスの感情にしてから眠ると、明るい気分で起床できます。

※周囲に不安な人がいた場合はどうする？…相手の話を聴いてあげるだけで、不安が解消されることがあります。うんうんとうなずいて聴くだけです。求められない限り、アドバイスはしなくてOKです。



日本全国で、強みを生かし、ゆたかに生きる人を増やす。人を成長させるリーダーを増やす

小関 珠緒 (こせき たまお) 人材育成コーチ、キャリア・コンサルタント

東京生まれ東京育ち。学習院大学卒業後、本の編集者を10年経験し、独立。自らの仕事経験と、心理学・コーチングの学びから中小企業の社員育成業をスタート。コーチング、リーダー研修、コミュニケーションセミナー、人事評価制度の設計と運用などを行い、企業の成長をサポートしている。人あたりのよさで本音を引き出し、相手の性格・強みに合わせて本質を突く指導を行う。ヒトノビ代表。

国家資格 2級キャリア・コンサルタント技能士。一般社団法人 日本マインドセット協会認定インストラクター。一般社団法人 成れる会 代表理事。

連絡先 [info@hito-nobi.jp](mailto:info@hito-nobi.jp) 公式サイト <https://hito-nobi.jp/> メルマガ登録はこちらから→



不安を解消したい方向けのカウンセリングサービスを提供しています。不安対策などメルマガで情報発信中。