

1. 概要：

- ・初参加5名を含む総勢14名で、「なぜ不安を感じるのか？」という問いを掲げて、主に、不安とは何か、なぜ感じるのか、不安は悪いことかについて対話し、考えた。

2. 対話：

(0) 問いの提起

- ・進行役から「なぜ不安を感じるのか」という問いを提起して、対話を始めた。

(1) 参加者が不安を感じた事例(場面)：

- ・中学の頃足の親指が巻き爪で手術をしたが、いつ治るのか。先が見えなかったとき。
- ・コロナ感染拡大状況下で、3密になっていないか、緊急事態宣言の解除が見えないとき(現在)。
- ・親不知を手術しようと考えているが、手術後普通に生活できるか、大丈夫かと思うとき(現在)。
- ・手術後に管がつながった状態で身体が元へ戻るか、また病院へ戻ることにならないかを思ったとき。
- ・コロナ禍で色々な声掛けがされていて、もっと心配すべき、行動を考えてと騒がれているので、自分も感染して病気にならないか、大丈夫かと思うとき。
- ・医師の指示を守らずに病状が悪くなってしまわないか、元に戻るかどうかと思うとき。
- ・コロナに感染して家族に感染させないかと思うとき。
- ・入試なら合格するか、スピーチを人前でするときはどうできるか、を考えるとき。
- ・卓球の試合の場合、勝敗は確率ではないが、相手は自分が思った通りに動いてくれないとき。
- ・全く要因は分からないが、感じる時。例：悪夢を連続何日か見た後。
- ・四六時中。あるいは、今日は不安という日がある。心が安定しないとき。

(2) 不安とは何か？

- ・不安と恐怖とは何が違うのか。恐怖は起きるか否か、または起こり易さかもしれないが、不安は何が対象かがはっきりしない。不安は対象があいまいだと思う。
- ・恐怖には対象があり、不安には対象がない。私達は未来を知らないということが大前提にある。ただ同時に、未来はある程度は予測ができる。
- ・コロナ禍の場合、罹る前は罹ることが不安だがもし罹ったらそれは後悔になる。不安は後悔に変わる。
- ・コロナに罹っていて自分の症状が悪化したら、それは恐怖。不安は漠然としている。
- ・漠然とした不安とは、人生、生きていることや死への不安ではないか。
- ・過去に不安はない。未来には不安があるが、人は過去から学べることもある。

(3) なぜ感じるのか？

- ・何か良くないことが未来に予想され、それを自分ではコントロールできないとき感じるのではないか。
- だが、(自分でコントロールできないなら)それ以上ジタバタしても仕方がないはず。
- ・逆に考える時間があるときに感じるのではないか。
- 確かに、ナイフを喉元に突き付けられ、即刺されたら、恐怖は感じるが、不安を感じる時間はない。
- ・不安は、感じるためのこういう条件なるものは決まっていないし、だから不安なのではないか。
- ・先程の経験談に、「今日は不安」という意見があったが、この不安を考えることは大事だと思う。
- 以前自宅の裏の家が火事で焼失し、黒焦げの焼け跡が長らく放置されていた。それを見て、何が対象だったかは言えないが、なぜか不安を感じた。
- 具体的な対象を特定できないが、何か(不吉なもの)を感じてそれが不安を感じさせたのではないか。
- ・根本的には人間には死の不安があるのではないか。だからそれを思い出させるものに不安を感じる。
- ・逃避が一つのサイン。試験前に不安になると、そこから逃避したくなり小説や漫画を読んでしまう。
- ・この問いを聞いたときに、不安について考えるとより不安になるのではと思ったが、不安を考えても不安にはならない。その不安に距離を置いて考えているからかもしれない。
- ・この不安は自分だけかどうかは気になるし、不安である。だから、他者の状況を聞くと軽減する。
- ・不安の対象は自分に関わるか、自分の周りの他者に関わる。周りの他者にコロナを移すことは不安。
- ・不安を感じる場合は、大きく次の2つの場合がある。1)対象が分かっている。2)対象が分かっているが自分か周りの他者の反応が見えない。

(4) 不安を考えることは…

- ・不安を解消することを考えると、自分の不安の対象が明確になると不安でなくなるのではないか。
- ・不安について考えることは、不安の対象が見えることに繋がり、それが見えると不安解消になる。
- ・不安について考えると次のことが起きる。1)不安対象を考えて明らかにすれば、それが解決策となり、不安ではなくなる。2)不安なまま対象を明らかにせずその先を考え続けると、益々不安になる。

(5) 不安は悪いことではない？

- ・そもそも不安が悪いことのように考えてきたが、悪いことばかりではない。スポーツの試合でAチームを応援しているとき、Aチームが勝つと分かっているから面白い。不安は役に立っていると思う。
- ・不安に急ぎ立てられて努力する。不安だから勉強する。将棋の勝負中には不安だが、それが楽しい。
- ・不安を感じなくなったら車を安全運転しなくなる。だから必要である。
- ・一方で、不安を感じると何が理性的・客観的かが分からなくなるときがあり、良い面だけではない。
- ・不安は人を動かすことができる。不安やその元が不安産業の塾へ行かせるし、パチンコに行かせる。

(6) 未来の良くないこととは？～不安への対処

- ・山菜採りで山登り中地元民から熊の出没情報を聞くと不安になる。自分の身に危険があるか気になる。
- ・未来の「分からない」が自分事で良くないことと予想が実感されると不安になる。コロナ禍で1月中国の同僚が忠告したが、職場では誰一人自分事として捉えられずに無視した。自分事でないと感じない。
- ・自分がどうすればいいかを考えれば良い。外国人恐怖症や若者嫌いは対象が明確だから、解決できる。
- 老後不安は、認知症や貧困等があるが対象が明確なら対処はできる。対象が曖昧な不安は、だからこそ対処のやり方が分からない。
- ・分からないことを分かろうとしても限界。何か考え、リアクションを取らないと不安はなくなる。

3. まとめ

- ・不安とは何か、なぜ感じるのか、そもそも悪いことなのかと広い範囲へ思考は及び、未来の良くないこと対象が曖昧なまま自分事として捉えられるときに感じるという考えが出された。対話中に「不安の反対語は安心ではなく、欲求・欲望ではないか」という問いが出されたがそれは次の機会に考えてみたい。