## はじめに

不安は人生を決めます。不安にさいなまれている人は辛い人生を送ります。 不安を乗り越えていく人には楽しい明るい未来が待っています。

人間が人間であるのは不安を感じるからだと言われます。人間は生きているかぎり不安を感じます。不安を感じない人、何かしら不安を抱いていない人は存在しません。人は誰でも、育児や子どもの健やかな成長、家庭生活、仕事、勉強、人間関係などさまざまな状況で何かしら不安を感じながら生活をしています。そういった状況で、自分の心身に脅威(危害)が発生するのではないかと感じた時に不安が生まれます。これを現実不安といいます。これは神経症的不安とは違い、正常人なら誰でもが感じているものです。本書は、この現実不安に焦点を置きます。

そもそも不安という問題はかつて哲学、とりわけ実存主義哲学において盛んに研究されてきました。不安について本格的に取り組んだのはキルケゴール (Kierkegaard, S., 1813–1855) だと言われています。彼は 1844 年に『不安の概念』を発表して、その中で、「人間は、不安を契機として自己の罪を自覚し、深い信仰へと導かれていく」と述べています。不安が信仰の原点なのです。彼が亡くなった翌年に、フロイト(Freud, S., 1856–1939)が生まれました。フロイトは不安の臨床的研究の創始者であり第一人者で、精神分析学を創立ました。

彼は『精神分析入門』(1917)の中で、不安という意味のドイツ語 Angst はもともとラテン語の Angustiae(狭さ)に由来するもので、出産時の圧迫感、息苦しさに繋がっていると言われます。出産行為に伴う生命の危険が不安感情の源泉だというのです。この不安の症状が精神分析の中心的な問題なのです。不安の問題はあらゆる心理的な諸問題の結節点であり、それを解決することができれば、人の精神生活全体に豊かな光を注ぐことができると思われるひとつの謎なのです。

人は、生活の不安や将来の不安、仕事上の不安、育児の不安、人間関係の不安など、さまざまな不安を抱えて生きています。その不安の中で何が一番クリティカルな問題なのでしょうか。米国で「マスター・セラピスト」(米国精神医学協会)を授与されたり多くの賞を受賞しているグラッサー(Glasser, W., 1925-)は、人間が生きていくうえで、対人関係能力が最も大事だと言います。生きていくうえで、人間関係の不安が一番深刻な問題なのです。

世間には人間関係がうまくいっている人、いっていない人がいます。人さまざまです。なぜなのでしょうか。うまくいっている人には、努力してうまくいっている人と、そもそも自然とそうなっている人がいます。うまくいっていない人にも、どんなに努力してもうまくいかない人もいれば、うまくいかなくても気にせずにマイペースで生きている人もいます。こういう人はある意味では幸せな人です。また、人間関係だけで世の中をうまく渡っていく人もいれば、能力がありながら人間関係が下手で、会社を転々としたり、失意のうちに人生を終える人もいます。良くも悪くも、人が生きていくうえで、人間関係というのは大変に重要な問題なのです。

それでは、人間関係をうまくやっていくにはどうすればよいのでしょうか。 その答えは基本的に、自分がそもそもどういう人間なのかを知り(自己理解)、 そして相手を知り(対人認知)、相手に正しく対応する(対人行動)ことです。 しかし人間関係の不安の緩和・除去で最も大切なことは、あなた自身の誠実さ と優しい心です。誠実さは相手に安心と信頼を、優しい心は思いやりと喜びを 感じさせます。あなたが相手に対して誠実に、優しく接すると、相手もあなた にそのように対応します。ここには、人間関係の不安は生まれません。

本書は、人間関係の不安を取り除く、あるいは弱めるために、次の4つの方式を採用します。

- ① 経験的に裏付けられたさまざま理論に基づいて人間関係の不安の解決のためにさまざまな提言をします(第2章)。
- ② 代表的な原因とその解決策 17 ケースを提示します (第3章)。今のあなたを苦しめている不安に応じて、適切だと思う提言、もしくはケースを選んで実行してください。場合によってはあなた流に少しアレンジして、実行して

ください。

- ③ ワークショップ方式で、あなたの人間関係不安を緩和・除去する方法を提案します(第4章-1)。
- ④ 質問票調査に基づいて、あなたの人間関係の不安を取り除く、あるいは緩和する方法を、あなた自身に作ってもらいます(第4章-2)。

ちなみに、本書は主として発達心理学上の青年期以降の若者と、壮年を対象 にしています。具体的には、働いている人をはじめ、求職者、高校生、大学生 です。

本書の出版にあたり (株) 大学教育出版社長 佐藤 守氏に誠心からのご厚意 とご支援をいただいた。本当に心から謝意を表します。

2022年2月

林伸二

## 不安を感じたら読む本

―より良い人間関係を築くために ―

目 次

はじ	לאנ	)[ <u> </u>	j
第]	] [	章 ,	人間関係の不安とは ······· 1
]	1.	不安	<b>きとは</b> 1
		1.1	不安とは一現実不安と神経症的不安一 1
		1.2	不安が起こる原因 3
		1.3	不安を強く感じる人の性格と行動の特徴 5
			(1) 不安を強く感じる人とは 5
			(2) 不安を強く感じる人、不安にさいなまれている人の性格特徴 6
			(3) 不安を強く感じている人、不安にさいなまれている人の行動特徴 7
		1.4	不安の緩和・解決 8
2	2.	人間	<b>周関係の不安とは</b> 10
3	3.	人間	<b>周関係(対人)ストレスと人間関係不安</b> <i>12</i>
4	1.	人間	<b>間関係不安と信頼関係</b> 13
Ę	5.	人間	<b>間関係の不安の解決の要因</b> 15
(	<b>3</b> .	人間	<b>間関係の不安解決のプロセス・モデル</b> 17
第2	2 重	章 /	人間関係の不安の解決に関わる理論に基づく提言 <i>19</i>
]	1.	アイ	プデンティティの確立による不安解決策 19
			(1) アイデンティティとは 19
			(2) アイデンティティの形成状態 20
			(3) アイデンティティの主要な形成要因 21
			(4) アイデンティティと対人不安の関係 21
2	2.	自己	l理解による対人性格の改善と意識改革による不安解決策 22
		2.1	自分の性格や意識を変えたり、自分を受け入れる仲間を探して、不安を
			<b>緩和する</b> 23
			(1) 対人性格の改善 23
			(2) 対人関係能力の改善 24
			(3) 心理的回復力の強化 24

		(4)	不安や悩み、苦しみの克服 25
	2.2	社会	会的な繋がりを作り、また強めて、不安を和らげる 26
		(1)	シャクターの実験 26
		(2)	ウォルピの行動療法 28
		(3)	共感 29
		(4)	基本的不信感の除去 29
		(5)	本当に心から信じる、愛せる人を見いだすこと 30
3.	対人	関係	系能力の向上による不安解決策 <i>31</i>
	3.1	対人	、認知力の強化・改善 32
		(1)	対人認知とは 32
		(2)	対人認知のプロセスに関する代表的な4つの理論 32
		(3)	好意形成理論 43
		(4)	態度変容理論 43
	3.2	対人	、行動の改善・適正化による不安解消策 47
		(1)	対人行動とは 47
		(2)	コミュニケーション 48
		(3)	対人選択 50
		(4)	支配と服従 52
		(5)	協調 52
		(6)	同調 54
		(7)	攻撃と援助 55
		(8)	愛着行動 56
	3.3	人間	周関係訓練による不安解決策 <i>57</i>
4.	対人	人関係	系の自信の強化による不安解決策 59
	4.1	対人	、関係の自信とは <i>59</i>
	4.2	対人	、関係の自信の強化による人間関係不安の解決策 60
		(1)	グラッサーの対人関係能力の強化法 60
		(2)	シリュルニックの対人関係能力の強化法 61

5. 自己肯定感の強化による不安解決策 61

- 6. ストレス・コーピング戦略と耐性の強化による不安解決策 62
  6.1 コーピング戦略の強化による人間関係ストレスの不安解決策 64

  (1) 情緒的コーピング戦略 64
  (2) 問題志向的コーピング戦略 65

  6.2 人間関係ストレスに根本的に強い人間になる、育てることによる不安解決策 66

  (1) フランクルのストレス解消法 66
  (2) エリクソンのストレス解消法 68

  7. 社会的支援による不安解決策 71
  7.1 社会的支援とは 71
  7.2 社会的支援の影響 72

  (1) 社会的支援は人間関係の不安を緩和する。 72
  (2) 社会的支援は「仕事と家庭の両立」感を高める。 74
- 第3章 人間関係不安の代表的な原因とその解決策 17 ケース ······ 77

(3) 問題解決 — 社会的支援 — ストレスの関係 75

- ケース 1: 相手や周りの人から軽視されている、馬鹿にされている、無視されている感じがする。 77
- ケース 2: 良い自己イメージが作れないし、また相手や周りの人たちから、 良い自己イメージを持ってもらえない。 78
- ケース 3: 人間関係がうまくできないのは、自分に原因があると思ってしまう。 *78*

ケース 4: 相手が、私をよく理解してくれない。 79

ケース5:他人といると、自分らしく振舞えない。 80

ケース6:他人とうまく話ができない。 81

ケース 7: みんなといると、自分の意見が言えないし、ついついみんなに合わせてしまう。 8*I* 

ケース 8: 相手や周りの人たちと話がうまくかみ合わない、コミュニケーションがうまく取れない、空気がうまく読めない。 *82* 

ケース 9:みんなといると、いつもなぜか感情的になってしまい、人間関係
を壊してしまう気がする。 83
ケース 10:相手の気持ちがよく分からない。 83
ケース 11: 相手が感情的すぎたり、冷静すぎると、どう対応して良いか分
からない。 <i>84</i>
ケース 12:他人の前で何か喋ったりしなければならない時に、いつもなぜ
かひどく緊張してしまう。 85
ケース 13: 相手と気軽に話し合える楽しい関係を持ちたいが、それがどう
してもできない。 <i>85</i>
ケース 14:自分には、よく分かりあえ信頼できる親友はできないのではな
いか、という思いが強い。 87
ケース 15:みんなに好かれたいが、なぜかみんな私を嫌う。 88
ケース 16:人間関係をどうしても持たなければならない人たちの中に、ま
た会合やグループ(遊び仲間、職場など)に、どうしても気が
合わない人や、嫌いな人がいる。 89
ケース 17: 人間関係を重視しすぎてしまう。 90
第4章 人間関係不安の実践的な解決方法 $93$
<ol> <li>人間関係の不安解決のワークショップ 93</li> </ol>
(1) 標準的なワークショップ方式 94
(2) 人間関係の不安解決のワークショップの実施 96
2. 質問票調査による人間関係の不安解決法 100
2.1 人間関係の不安解決のプロセス・モデル 101
2.2 質問票調査による人間関係の不安解決法 103
ステップ 1:現状認識 <i>103</i>
ステップ 2:原因の抽出 <i>104</i>

ステップ3:解決策の案出 105

## 結びに代えて

― 人間関係の不安は完全に取り除くことができるのでしょうか ―	111
測定資料 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	115
ステップ 1:現状認識 <i>116</i>	
ステップ 2:原因の抽出 <i>125</i>	
引用・参考文献	173
索引	177