

## 第47回 令和7年6月20日（金）

**疲れてくると人間関係がうまくいかなくなるときがあります。そんなときの解消法です。**

大昔、人類にとって「疲れ」は命の危険を伴うものでした。天敵に襲われたり(主には同じ人類だと思いますが。)病気にかかりやすくなったりします。

そこで危険をより察知しやすくするため、疲れているときには「不安」が増します。「あそこには敵がいるかもしれない」とか「病気になってしまったかもしれない」などです。不安というのは自分を守る方法でした。

現代人も疲れてくると「不安」が増します。相手の言葉に「怒らせてしまったかもしれない」とか「全員が私を嫌いになったかもしれない」など、元気な時には思わなかったことが頭に浮かんできます。

病気になると不安やイライラが募ることがありますが、これも生命を守るための維持機能でしょう。基本的には安静にして、自分の免疫で自分の体を守ることを優先するためだと思います。

暑さが続き、湿気の多いこの季節は疲れがたまりやすくなります。そうすると心がより多くの不安を抱えて、感情がコントロールできなくなることがあります。

その時の解消法の一つが「事実だけに目を向ける」ことです。

些細なことで友人と口論になった。友人の周りの人たちからも疎まれてしまった。もう私は誰も頼れる人がいない。だいたい不安な時に起きる思考パターンです。

逆から考えます。「誰も頼れる人がいない⇒全員に相談してみましたか？いったい何を根拠にそう思うのですか？」そうすると「そうか、これは不安による想像だ。」と気づきます。

次に「口論した周りの友人から疎まれた⇒本当にそうですか？もしかしたら口論した友人と周りの人たちはそれほど親しくないかもしれません。」どちらにせよ、すべて想像ですね。

最後に「友人と口論した⇒本当に友人は口論と思っていますか？もしかすると友人の方も気まぐれい思いをしているかも？」結局事実には友人と意見を交わしたことです。あとは全部不安がシナリオを書いただけです。

事実のみに基づく思考回路に戻るためには疲れを取ること。やはり基本は睡眠と食事です。またペットも不安を消してくれる大切な家族です。