



「不安」という感情について。

不安を感じるのは 悪いことなのか？

人間の脳は「その出来事が命に係わるかどうか」を瞬時に反応する
【原始的感情】があります。

この原始的感情というのは、喜びや安心といったポジティブな感情より不安・痛み・恐怖などのネガティブな感情を察知しやすいと言われていいます。しかしこの不安があるから、人間は危険から身を守ろうと備えることが出来ます（例えば、巨大地震が起きると予測される→不安になる→万が一の時のために備えておこう。といったように）

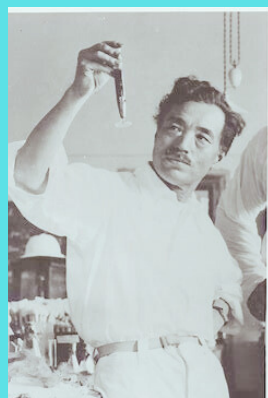
そのため、不安という感情は決して不必要なものではありません。
ただ、不安という感情に支配されることが、よくないのです。



不安という感情を消せないが 不安に負けないことはできる。

人間は、見聞きしたこと体験したことを、自分がどのように解釈するかによって感情が変わるといわれています。同じことを見聞きして体験しても、感じ方が一人一人違うのは考え方が違うからです。

不安という感情をなくすことはできませんが、出来事に対する考え方をを変えることはできるのです。「こうになったら不安だな・・・じゃあこうしておこう！」と、不安に負けない考え方をもち、ポジティブでいきましょう♪



「絶望のどん底にいと想像し、泣き言をいって絶望しているのは自分の成功を妨げ、そのうえ、心の平安を乱すばかりだ。」

野口英世 1876(明治9)年～1928(昭和3)年

梅毒や黄熱病の研究で有名な研究者・医者。

1歳の時に誤って囲炉裏に落ち、左手に障害が残るほどの大火傷を負う。

恩師・友人・家族の励ましと援助を受けその苦難を克服。

左手の手術により医学のすばらしさを実感し、医学の道を志し生涯を研究に捧げた。