

不安・恐怖の対処法

それでは今日のテーマは、
「不安恐怖の対処法」
というテーマで話していきます。

例えば、
「上手くいく自信がない」「失敗が怖い」
「将来が不安」「貧乏のまま終わりがたくない」
「モテるようになる気がしない」「ナンパ怖い」
「失業したくない」「一生独身童貞」

色んな不安とか恐怖というのが
生きていく上でたくさんあると思います。

「年を取れば、病気になりたくない」
とかもあるだろうし。

子供が出来れば、

子供がちゃんと育ってくれるか、
不良になったりとかしないか、
自分の方が長生きできるかな、とか。

色々あると思うんですね。

色んな不安ってある？

カメ 「ありますね。結婚できるのかなとか。
一人でちゃんと仕事して生きていけるの
かなとか。カッコ良い男になれるのかな
とか不安ですね」

カメさんの場合は僕も見てて不安だね(笑)
不安というか心配だね(笑)

このままだとちょっと。
結婚も、仕事も、厳しい状況だよ。

カメ 「厳しいですよ。不安です。」

**生きていく上での不安って
誰でもあると思うんですよ。**

僕ももちろん不安になるし、
自分が望む人生にちゃんと近づけるのかなとか。

失敗したくないなとかもあるし、
大事な人に嫌われたくないとか、
早死にしたくないなとか、
色々不安になることはあるよね。

童貞の時だったら、
「一回でも可愛い子とセックスできるのかな」
「彼女できるのかな」
とか。

ナンパ始めたばかりの時だったら
「ナンパ上手くいくのかな」
「ナンパ成功するとか嘘じゃねえのかな」

とか。

起業したばかりの時も

「本当上手くいくの？」

「稼げるようになるのかな？」

「お客さんついてきてくれんのかな」

とか。

とか。

今まででも不安はたくさんあったし、
今もまた新しい不安ってのが常にあるし、
人間って不安という感情と共存し続けて
生き続けていくものだと思うんですよね。

でも

今の僕の場合は、チャレンジとか不安に対してある程度「耐性」「慣れ」「向き合い方を学んだ」というのがあるから押しつぶされることはない。

今の状態だと

「10年以上24時間ずっと不安な状態」
で生きてきている状態みたいな感じだから、。
慣れるのは当たり前なんですけど。

不安に対して押しつぶされそうとか、
感情に振り回されるといのは、
今では滅多にありません。

ドラゴンボールみたことある？

カメ「はい」

セル編くらいになったらさ、
悟空はずっとスーパーサイヤ人じゃん。

カメ「はい、そうですね（笑）」

不安に慣れるイメージは、

ああいう感じだと思うんだよね。



《感情が安定した状態のスーパーサイヤ人》

悟空が初めてスーパーサイヤ人になるのに、
クリリンがバンッってフリーザに殺されて
いきなりブチ切れて金髪になるじゃん。

セル編になると、
普通の感情でずっと金髪じゃん？

カメ「そうですね」

なんの怒りもないじゃん。

カメ「ポンって変わる感じですね」

そう、あんな感じだよね。

怒りとかじゃなくて普通の状態みたいな。

不安の感情にも慣れれば、
ああなってくるんですけど、
最初はもちろんブチギレ(笑)

カメ「ずーと叫んでましたもんね」

「フリーザー！ぶっ殺してやる！！」
って。

すごく感情ブレブレじゃん。

カメ「はい」



《怒りでスーパーサイヤ人になったばかり》

不安、恐怖、怒り、といった感情は、
誰にでもあるものだから。

人間しか出来ない機能だって言われている
特徴として

「妄想で感情を作り出す」

というのがあります。

例えば、不安、恐怖というのは
完全な妄想なわけだよね。

「失業したらどうしよう…」

「ずっと独身だったらどうしよう…」

「一生童貞だったらどうしよう…」

とかは全部妄想。

現実じゃないし、事実でもない。

ただただ感情なんだよね。

例えば、猫が

「30年後に地球温暖化になったらどうしよう…」
って不安になる？

カメ「考えないですね」

このエサを食べたら、太るかもしれないから
「今日は食べないニャア」って言う？

カメ「言わないです」

猫は将来予測をしないから、
エサを食べまくって、どんどん太ってく。

太っても太っても気にしない。



カメ「確かに」

人間だったら

「太ったら嫌われるかもしれない…」

「太ったらモテなくなるかもしれない…」

「太ったら健康診断でメタボと言われるかも…」

って勝手に妄想するからこそ、
ダイエットしようとか考えて行動する。

不安という感情のために

「太らないようにしよう！」と

「食事制限」「運動」をできるわけだよね。

「もしも、こうなったらどうしよう？」

と考えるってことだよね。

「失業したらどうしよう…」

バカにされるかもしれない」

「失業したらどうしよう…
恋人とか奥さんにフラれて、
捨てられてしまうかもしれない」

「失業したらどうしよう…
ホームレスになるかもしれない」

とかを勝手に妄想するわけじゃん。

実際の現実には日本の場合、社会保障制度の
「セーフティネット」として生活保護とか
色々サポートがあるわけなんだから、
死ぬことはないよね。

奥さん捨てられるかどうかは
関係性によると思うけど(笑)

現時点では、仕事だって選ばなければあるし、

ホームレスにもならない。

全てが妄想なわけだよ。

こういった「不安な感情」の影響で、

「緊張してパフォーマンスが下がる」

「不安で失敗が怖くて行動できなくなる」

「イライラして攻撃的になる」

といった現実には悪影響を与えて、
成功の邪魔になってくる。

「扁桃腺（へんとうたい）」という
快楽とか不快感とかを感じる部分で
「感情が発生する場所」だと言われている。

大きさで言ったら

「ちょっと大きめのクリトリスくらい」

「巨乳の人の乳首くらい」

それくらい。

ちょっと下品か(笑)

扁桃体はその「過去に感情的な学習」をしているほどに強く反応するって言われてる。



これを「**強化学習**」っていうんだけど。

バカにされた、挫折して落ち込んだ、怒られた、とかの感情的な体験で強化される。

例えば、カメさんが

「普通に仲の良い友達と会う」のと、

「昔、自分を首を絞めてきた
いじめっ子の男の子に会う」

感情が違うでしょ？

カメ「全然、違いますね」

いじめっ子と会っても、
無視しようかなとか、
逃げようかなとか、思うだろ？

カメ「思いますね」

僕がカメさんをいじめた子に会ったって
別に何も思わないし、感じないわけだよね。

それはカメさんが「感情の強化学習」をしてるわけさ。

人間の心は、色んなものから
「トリガー」「刺激」されたりして、
不安とか恐怖とか感じるわけだよね。

さっきのイジメっ子に対しては
完全な感情学習だけど、
本能的に不安や恐怖を感じるのもある。

例えば、高速道路でバンバンバン車が走っている
ところで、自分がそこを渡らなければいけない
としたらビクビクするでしょ？

カメ「しますね」

「死ぬかもしれない」っていうのは
常に恐怖なわけだよね。

例えば、山と山の間の谷を渡らなければ
いけなくて、ボロボロの橋があって、
ちょこちょこ穴が空いている。



そこに足を一步でも踏み入れると「ギョッ」と音が鳴って、落ちるんじゃないかみたいな橋を渡ろうとしたらさ普通に緊張するよね。

カメ「しますね」

まともな感覚があれば、恐怖でビクビクして「あ、死ぬかも」と思う。

「落ちたら死ぬ」っていうのは多分ご先祖様が学習してる機能だと思うんだよね。

昔から「落ちて死ぬ」という危険ってあったと思うからね。

遺伝子レベルで僕らが学習してるのは「本能」と呼ばれたりする。

生まれながらに持ってるもんだから

「本能」なわけだよね。

例えば、カメさんは巨乳な人好きじゃん。

カメ「はい」

おっぱいってというのは、

「セックスシンボル」の一つで、

おっぱい、お尻、太ももとかもそうかな。

美人で清潔感ある女性に性的な興奮を覚える
ってのも本能的な学習。

※不潔は感染症で死ぬ可能性があるため避ける。

ペニシリンといった抗生物質ができるまでは
感染症で死ぬ人が多かったのです。

今の死因1位はガンなどの慢性疾患。

生存、繁殖、過去の感情学習などのトリガーで
僕らの感情が動いて、それでなにかしらの

良い反応か悪い反応を取るようになる。



失敗



成功



《感情で行動が変わり、結果が変わる事例》

これは人間として当たり前前の機能なんだけど。

自分が望むものを手に入れる＝成功

とした時に、経済的な成功、女性にモテる、
出世する、仕事で認められる、といった
色んな意味の成功を手に入れるのに

「最大の敵は感情」

なんだよ。

感情ってのは、手術で麻酔を打たれたり、
覚せい剤を打たれる、うつ病の抗鬱剤、
といった薬物でセロトニンとかドーパミンを
強制的に分泌させることもできる。

感情は生理的に脳が反応するから生じるもの。

感情っていうのは「脳内物質」とか

「脳内ホルモン」とか言われたりするけど、
そういうものが何かしら動いている。

覚せい剤、うつ病の薬、といったものは、
身体の「脳内ホルモン」などを動かす。

それで高揚感得たり、幸福感得たり、
とかそういう色々な感情を発生させる。

**感情が発生するというのは「覚せい剤」と
同じように肉体へ強烈な作用があるんだよ。**

覚せい剤



人間であれば、感情は、生存、繁殖といった本能に繋がるものから、必ず出てくるんだよ。無感情ではいけない。

生きていれば感情がブレることは必ずある。

人間であれば、強い感情が発生している時は「論理的な思考」を身体の構造上、出来ないようになっている。

例えば、原始時代であれば、恐怖とか不安とか感じる時ってのは、猛獣に襲われるとか、何かしらの死の危険を感じている時だよねとか。

危険な毒ヘビ、毒グモ、とかに襲われるかもしれないとかなったら、不安とか恐怖で逃げようとするよね。

強い恐怖を身体が感じている時ってというのは

「逃げる or 戦う」のために、
手足の筋肉へ血液を全部送るんだよ。

そういう風に、感情というのは
身体に色んな影響を与えてくるわけ。

だから、感情が発生している時ってのは
衝動的な行動を取りやすいんだよね。

酒を飲む、爆食いする、ギャンブル、
ショッピングで浪費、短気を起こす、とか
色んなストレスを緩和するための行動を
抑えきれずに色々するんだけど、

そういう時ってというのは

**「良い決断もできないし、
良い行動も出来ないし、
良い発言も出来ない」**

わけだよね。

例えば、親が夫婦喧嘩してるの見たことない？

カメ「あります」

すげえ汚い言葉発しない？

カメ「はい。嫌ですね。」

そういう感情的になっている時ってのは
衝動的なわけだよね。

友達と喧嘩したり、兄弟や親と喧嘩したりで、
誰でも一度は経験あると思うんだけど。

感情がブレてる時ってというのは、
攻撃的になったりとか、
何かしらのそういう衝動的な事を
取ってしまう訳だよね。

感情のせいで、
僕らは行動を取れなくなったり、
良い判断をできなくしてしまったり、
してしまう。

特に

**「長期的な視点を持った行動を
取れなくなってしまう」**

スキルアップの勉強するとか、
女性にモテるとか、
出会いを増やすとかさ、
色んな事が出来なくなってしまう。

※「長期的な視点」とは3年後、5年後、10年後
20年後、人生単位、といった長めの時間軸で
考える思考法のこと、
「短期的な視点」とは
今日、1週間後、1ヶ月後、長くても1年後と
いった短い時間軸の思考法のことです。

興奮しても感情が過ぎ去れば、
また決断とか行動って出来るんだけど。

この時に覚えて欲しいのは

「感情は絶対に鍛えられない」

から。

完全にコントロールは出来ない。

何が出来るかっていうと「予防」だよね。

感情がブレるトリガーを生活に入れないように
して、感情がブレないようにする。

例えば、変なニュースを見たり、
変な掲示板を見ちゃったりとかさ。

ナンパやってる人に多いけど、

**「ナンパ関連の変なTwitterとか見て、
即ゲットしてたりするのに、
めっちゃ嫉妬するんすよね」**

みたいに感情ブれているケース。

カメ「多いですね。嫌な感情になりますね」

他に、ナンパやってる人とか、
僕のところに相談来る人とかで多いのは、

**恋愛系とか色々な方法とか探して、
「あれが良いのかな」「これが良いのかな」
と迷ったりしている人。**

感情がブれるような余計なものを
いれなきゃいいんだよね。

メールとかLINEとかも同じで、
そういうもの出来るだけいれない
ってというのは予防の一つ。

例えば、若い男の子だと、
「オナニーしまくってしまってます」
って相談が来るんだけど、

そういう生理的なもので悩んでいる人の部屋で
AVを流したらどう？我慢できる？

カメ「それはそうですね」

AVを一人きりの部屋で流してたらさ、
ムラムラするでしょ？

ナンパ中毒な人も同じで、街中にいて、
可愛い女の子いっぱい歩いてたら
そりゃムラムラするじゃん。

田舎に住んでいて、70代のお婆ちゃんしかいなかったらどう？ナンパしようかなって衝動になると思う？

カメ「ならないですね。」

そういうことだよね簡単に言うとね。

最近、田舎の方がビジネスやるのに良いって言う人がいるけど、そういう理由だよね。

色んな衝動的な誘惑が少ない方が
良いっていうのもあるし。

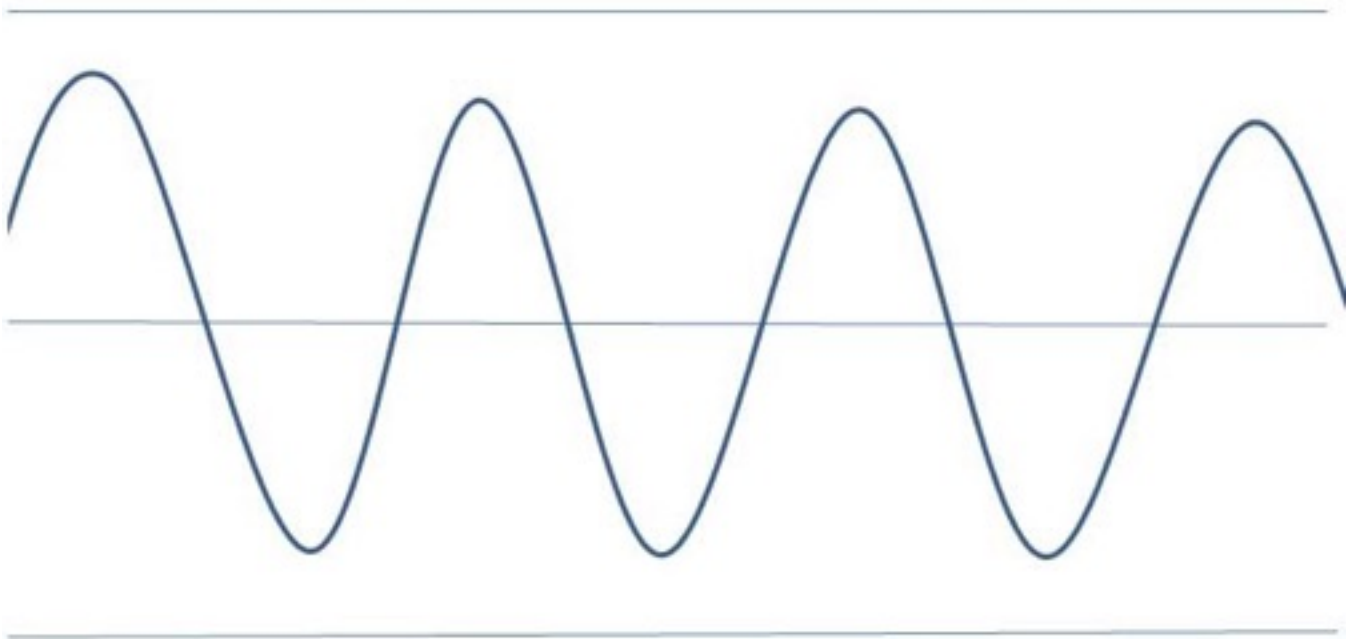
僕が言いたいのは、

**「感情が揺さぶられてブレる」と僕ら人間は
行動ができなくなったり、
良い判断ができなくなったり、
とかいろんなマイナスが多いってこと。**

あとは、感情面で覚えておいて欲しいのは

「常に感情ってのは波がある」

ってこと。



「諸行無常」っていう仏教の言葉があるけど。
聞いたことあるでしょ？

昔の偉い老子の色々な定義ってのがあるわけだけ
ど、ある変なじっちゃんが言うには、

**「人間の心の動きとかっていうのは
常に変化して止まらない」**

不安と言った感情も同じで、
心に浮かんで消え、
また他の事を考え出すって意味。

ずっと同じことについて考えてる
ってなかなか無くない？

カメ「ないですね」

24時間365日ずっと同じ1つのことだけを
考えるってないじゃん

カメ「ないですね」

新しい女の子がいたら「可愛いな」とかさ、
お腹減れば「お腹減ったな」とかさ、

色んなこと考えるよね。

そういう風にブれるっていうだけではなく、
色々は人間って言うのは、
常に変わってるもんなんだよ。

感情に関しても同じ。

感情っていうのも、その不安とか恐怖とか
色々あると思うんだけど、

感情はちょっとしたトリガーとか

**新しい人と話したりとかの何らかの刺激だったり、
ちょっとした行動を変えるだけで変わるってこと。**

不安とか恐怖を感じたりとかって時の
「対策」としていくつか話しておきます。

今言ったことでもあるんですけど、
1つ目は「行動には心がついてくる」

心の変化だったりとか、マインドの変化って
言われるやつなんですけど。
これはもうすごく大事で。

例えば、靴を揃える、家の整理整頓する、
人と会った時に挨拶をする、約束を守る、
とか何でもいいんだけど、

「気分が良いこと」だったり、
「自分を好きになれる行動をやる」
ってというのがすごく大事。

例えば、僕もあったんだけど、
特に中学生くらいの時の若いときって、
オナニーすると罪悪感ない？

カメ 「はい（笑）」

身体がダルくなるとか、そういうものと
すごく関係があると思うんだけど。

多分そういう時って、ちょっと気分悪いよね。

カメ 「気分悪かったですね」

例えば、気分が良いって時もなんかそうだけど。

ナンパ覚えたばかりの時って
女の子とセックス声をかけて、
セックスできたりすると、
ちょっと自分を好きになれるよね。

カメ 「はい」

それって行動を起こしたことに、
心がついてくるわけだよね。

っていう風に、僕らって

「なにかしらの行動を起こしたときに
心がついてくるように出来てる」

わけさ。

禅とか仏教とか悟りを開くっていうのにも
全部「**行動**」っていうのが重要視されている。

行動が変わることで。心がついてくるし、
何かしらのスキルも身につくし、
良く言うマインドセットが染み付く。

行動を通して初めて、考え方、思考とかを
実生活で使えるカタチで学んでいけるわけだよ。

行動を変えないと意味がない。

全ての基準を「行動」にしなきゃいけないわけ。

NLPとかでも言われてる事ですけど、
全部行動を基準にしていくっていうのが
不安とか恐怖への対処法として
すごく大事なポイントの1つですね。

※NLPとはeuro Linguistic Programing
(神経言語プログラミング)の略称で、
別名「脳と心の取扱説明書」とも呼ばれる
心理学の一分野

行動を変えれば、
不安とか恐怖を和らげる事ができるということ。

ポイントの2つ目としては、
「ストレス耐性を上げる」こと。

これは予防策とも言えるんですけど。

一番有効だと言われているのは、
「心拍数を上げる運動をする」ってこと。

最低でも

「20分間の運動を週に3回以上」
やって欲しいって科学的に言われてるんですが。

理想は

「1週間で最低2時間以上心拍数を上げる運動」
をするのが良いとされています。

「最大心拍数」というのがありますが、
「220-年齢=最大心拍数」で計算します。

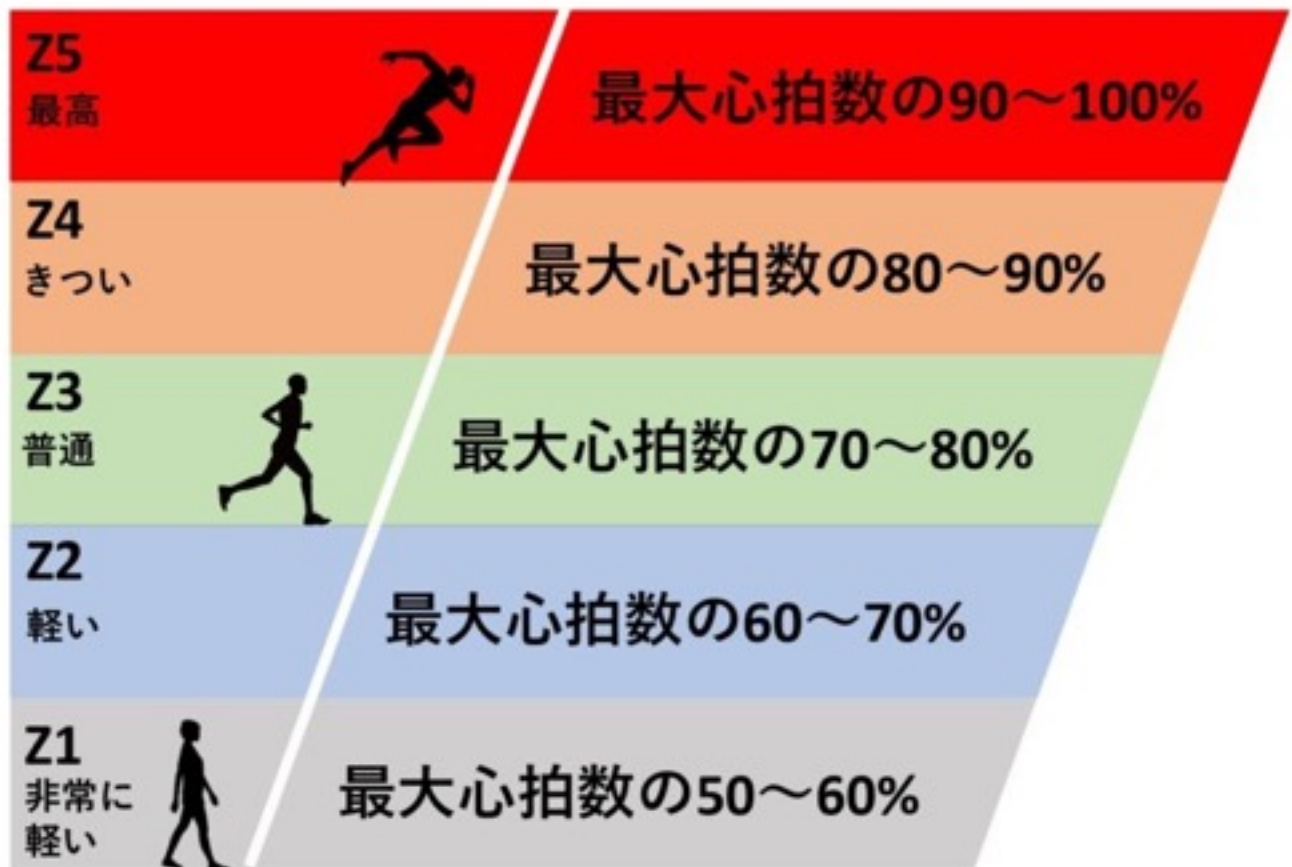
カメさんで言えば、今23歳だっけ？

カメ「はい」

じゃあ、最大心拍数は
「220-23」で計算するので「197」になる。

その7割くらいの強度が良いって

よく言われてる。



© 2019 RUNNING CLINIC

引用： <https://runningclinic.jp/3519/>

「心拍数140前後で20分~30分くらい」
の有酸素運動をすると、

身体がストレス耐性に強くなって、
不安が強くなると、
色んな科学的な実験で言われてる。

心拍数さえ上がればいいんだから、セックスでもいいんだけどね。

カメさん早漏だろ？

カメ「早漏です」

15秒くらい？

カメ「そんなことはないですけど。
10分とかですけど」

10分は別に早漏じゃなくない？

カメ「本当は3分くらいでいけます。
射性を我慢してます」

我慢するのに腰の振りを止めたりするの？

カメ「止まったりします。危ないと思って」

だから女の子が逝かないってのもあるのか。

カメ「そうですね。それを感じてるのかも」

そうなると心拍数も上がらないかも
しれないけど(笑)

どんな運動であろうと、
心拍数を上げる運動がすごく良い
って言われてて。

注射を打つとパニック障害になる
っていう実験があるんです。

それと運動がどういう関係があるのかっていう。

ある注射を打つと、
息苦しくなったりとか
心拍数が上がったりとかして、
死にそうになるわけ。

過呼吸になったりとかしてね。

そういうのがパニック障害の症状なんだけど。

注射実験ステップ1：

パニック障害だけではなく、
何の精神疾患にもなったことない人に
パニック障害の症状が出る注射を
打つ実験をやったんだよ。

そうすると12人中6人が死にそうなくらい
息苦しくなったり、不安な状態になったり
したみたいなんだよ。

注射実験ステップ2：

その最初の注射を打って代謝で身体から出たんじゃないかっていう何か月か後に

今度は軽くハアハアするくらいのジョギングを30分した後に注射を打ったら、

そのパニック障害の症状が出た人って12人中1人だったんだって。

症状が出る人が5人減って、パニック障害の症状が出た人でも軽い症状でそんな大したことなかったみたい。

軽い息切れで軽く苦しくなるくらいで。

注射実験の結論：

っていう風に、
パニック障害になると、不安とか恐怖心で
過呼吸になったり、身体が反応するんだけど、
そういう症状も運動によって緩和できる。

うつ病とか色々な精神疾患も、
ほとんど運動すると和らぐらしいんだよ。

医学系の大学とかで、データとった話だとね。

「心拍数を上げる運動」っていうのは
ストレス耐性をあげるのに非常に有効なんです。

不安とか恐怖とか強い人とか
行動力が弱い人は運動すると
かなり効果出ると思う。

僕自身は学生時代から運動ずっとしているので、運動してなかった時があまりないから正直なところ（運動しない時の感情耐性）が分からないんですけど。

色んなところで、心拍数を上げる運動が感情の安定に良いというデータがたくさんある。

例えば、ホストの業界でも結構言われてるんですけど、元々体育会系の人の方が売れる人が多いんだよ。

なぜかっていうとストレス耐性が強い、ノリが良い、行動力ある、といった傾向があるからね。

元々、体育会系の人とかの方がやっぱり成果でやすい。

上下関係への慣れ、理不尽でも気にしない、
とか色々な要因はあるけど、
シンプルな話は、運動してるからだよね。

※体力、行動力、ストレス耐性、忍耐力、などは
最低限の成果を出している人に共通する要素。

ストレス耐性を高めるのに、すごく効果的で
簡単に出来ることなので、是非取り入れて行って
欲しいなと思います。

あとは、

短期的な効果としては

「自分の背中を押してくれる人と付き合う」
というのがすごく効果的です。

環境とか、付き合う人を変えるだけでも

「自分の不安な感情」と向き合うのが嫌で、
逃げたりとかする人には良いと思う。

自分の不安とかで逃げてしまう人って
ずっと逃げ続けると思うんですよね。

カメさんもそうじゃん。

カメ「はい」

ずっと逃げ続けてさ。

カメ「ずっと逃げ続けましたね」

何一つ成し遂げてないし、
自分が望むものを何一つ手に入れてないよね。

カメ「はい」

ナンパとかに関しても、少しは成果出てるけど
結局それも僕が背中押したからで。

「やらないと望むものは手に入らないよね？」
と言われて、ただやっただけ。

結局、自分で積極的にナンパすら
やらないじゃん(笑)

カメ「そうですね。」

っていう謎の状態にやっぱなっちゃってるから。

環境とか付き合う人を変えるだけでも
短期的には成果でるんで。

「加速ブースト」みたいな感じだよな。
マリオカートのキノコみたいな。

バーンってダッシュはできんじゃん。

でも、結局それは短期的な話なんで。



結局、アクセルを踏み続けるには
自分のストレス耐性を上げたりとか、
不安な感情との向き合い方、
などが重要。

で、

不安、恐怖、が強くて前に進めない人は、
この辺をこう意識しながらやっていくと

いいんじゃないかなと思います。

運動するのは、健康、集中力、頭良くする、
行動力上げる、モテるため、体型維持、
色んなメリットがあって、好循環に入るんで、
オススメです。

悪いデメリットは逆に思いつかないかな。

と思うんで、是非取り入れて欲しいなと思います。

行動力が上がって、良い感情になって、
結果もついてきて、っていう
好循環が回ってくるんで、
是非是非、試してみてください。

ちょっと話が長くなってきたんですけど、
すごく大事なテーマですので。

「ストレスに弱い」とか

**「不安とか恐怖心、強くて何も出来ない」
っていう場合の人だと、**

**一歩も前に進めないままズルズルと
30歳、40歳、50歳って年齢を重ねていくと
巻き返しが本当きかなくなっちゃうんで。**

本当に大事なポイントだなと思って話したんで
是非とも取り入れていって下さい。

それでは今日も一日楽しんでいきましょう！

ジゴロパンダ