

「こころの日曜日」より抜粋(出版元:法研)

9/20/2012

北村社会福祉士事務所

この本は、45人の心理カウンセラーが語る心と気持ちのほぐし方を記したものです。その一部を抜粋したものです。

【心と体はとっても仲よし】

「心身一如」という言葉があります。これは、心と体は関わりあっているところかひとつのものだという考えです。心身一如というのは東洋的な考えですが、アメリカの医師ジェイコブソンは、大脳生理学的立場で、筋肉をリラックスさせれば大脳の興奮を抑え、心の安静が得られるのでストレスも減ると考えました。

リラックス法は、自律訓練法、漸進的筋弛緩法、ヨガ、瞑想、太極拳などがありますが、誰にでもできるのは腹式呼吸法です。

【やっぱり自分本位が】 自分を抑え過ぎていたお母さん

人間は神や仏ではないのだから、自分を犠牲にして、自己実現を果たせるものでもありません。自分の要求を実現して、自分の時間を持って、自分の楽しみを追求していく、それが大切なのです。

【泣くことができるのと楽になる】

“森田童子を聴いて一緒に泣く会”を作りました。毎回一緒に泣いているだけを繰り返しているうちに、みんなに少しずつ変化が見えてきました。中には「泣くことができるようになって、とても楽になった」という人がいました。

【できるだけ不規則にだらだらと】 心と体を同じように考える

私達がかぜをひいた時の治療法は、十分眠ること、栄養をとること、そして適当な薬を服用することです。なぜそうするのかを考えることはとても大切なことです。それは体が本来持っている「よくなる」とする、人間や動物、生命体自体のもつ自然治癒能力を発動させやすい条件を作るからです。治すのは薬ではありません。治す主役は本来もっている身体の生命力で、薬はその脇役でしかありません。

眠ると気分がすっきりします。大切なことはその「すっきり」さなのです。不眠症の方のようにその「すっきり」さを考えていてもまったく「すっきり」しないのと同じです。心も同じように、すっきりするまでの休むと次のリズムが出てきます。

【ストレス対処法のいろいろ】

- ・ ストレスと戦う……情報を収集して解決のための戦略を立てて実行します。
- ・ ストレスに慣れる……寒さや暑さに慣れるように、つらい事態も少しずつ慣れることで感じ方が軽減されます。
- ・ ストレスにしない……同じ事柄でも被害的にとらえたり、マイナスに考えたりすることでストレスになっている場合が多いものです。事態を客観的に見直すことをするとストレスにならないも

のです。

- ストレスを回避する・逃げる・かわす……いやなことに直面しそうだったらスタコラ逃げてしまいます。ストレスになる人から電話がかかってくるなら居留守を使っちゃいます。
- ストレスを据え置く……困った事態になったときは心はパニック状態。少し時間をおいて対処したほうがよい考えも浮かびますし、余裕が持てます。一時据え置いて、自分の快適な状態を作ります。ゆっくり入浴、明日になってから考えるなどです。
- ストレスを取り込む……起こった事態のよい面を見つける。あるいは良いものに変えるのです。敵を味方にしてしまうのです。
- ストレスに浸る……思いつ切り泣いたり、愚痴ったりします。十分感情を表出するとすつとするものです。
- ストレスを噛み砕いて呑み込む……事態を分析し、妥協したりできることからするのです。
- ストレスを合理化する……かえってよかったと思う。失恋したら、『たいした人じゃなかったから、別れてよかったんだ』と、自分なりの理屈をつけて心が傷つくのを防ぎます。

以上