

不安<sup>緊張を</sup>自律神経失調症<sup>肩こり、頭痛を</sup>防ぎ治す《こころの体操》

安心

人間関係と仕事のストレスで悪化した激しい肩こりや頭痛が●心の体操を行い解消

会社員 26歳 木村愛子

イライラするとますます肩がこる

いまから二年ほど前のことです。当時、私は、ひどい肩こりと頭痛に悩まされていました。自分で肩をもんだり、肩こりに効くという運動などをしたりしてみましたが、ほとんど効果はありません。



頭痛が起こり仕事の能率が落ちた

そこで、あまりにつらいので、会社の保健婦さんに相談してみました。すると、「こういう体操があるからやってみたら？」と、心身の体操」というリラククス法を教えてくださいました。

私は、もともと肩がこりやすいほうだと思えます。学生のころから、根をつめて勉強や作業をすると、肩がパンパンに張ってつらくなることがよくありました。そして、会社に入ってから、いっそうひどくなったのです。

仕事中はパソコンの前に座っていることが多いので、長時間同じ姿勢でいることになりました。すると、肩がガチガチにこってきて、さらにひどくなる

頭痛まで起こるようになってしまいました。

頭痛の痛みは、激しいというほどではありません。しかし、鈍い痛みが長く続き、集中して作業したり考えたりするのが苦痛になってきます。そのため仕事に能率が落ち、イライラしてますます肩がこるという悪循環になっていました。

心の体操というのは、体操といっても、イスに座って四、五分ほどでできるものです。腹式深呼吸をしたり、全身の力を抜いたりします。まずは、試してみることになりました。

保健婦さんに教えてもらいながら、初めて心の体操をしたとき、「全身がリラックスして気持ちがいいな」と思いました。

をしたあと、うまくできている証拠でもある、手足の温かい感覚もわかりました。コツさえわかれば、あとはむずかしいことはありません。「毎日続けるのが成功の秘訣」と聞いていたので、その日以降、一日に一回は必ず心の体操をしていました。

しばらくして「そういえば最近、肩がこらなくなつたな」と気づきました。徐々にですが、確かに効果が現れていたのです。正確な時期はよく覚えていないのですが、心の体操を始め

て二か月ほどたったころだと思えます。また、心の体操をして体の力を抜いていると、不思議と気持ちも解きほぐされていき「グヨクヨ悩んでいてもしかたない」と、前向きな考え方に切り替わるきっかけにもなりました。

現在、心の体操は、毎日しているわけはありません。「肩がこりそうだな」と感じたときに、たまに行う程度です。脱力した状態を知ると、反対に肩や体に力が入って緊張している状態

そのときの肩こりも、心なしかその場で少しくなっていたのです。すぐに心の体操が気に入った私は、その後、心の体操の習得講座があることを知りました。そこで、さっそく参加して、体操のやり方をきちんと教わることにしました。

肩こりが起こる前に予防策として行う

講座ではまず、ストレスと体の関係についての講義がありました。たとえば、肩こりは、肩の周辺の筋肉が緊張した状態が続き、血行が悪くなるために起こります。そして、肩に力が入った状態が続くと、肩こりが慢性的になったり悪化したりする原因となり、そうした状態の裏には、精神的な緊張があるのだというのです。

つまり、心の体操をする目的というのは、全身の筋肉の緊張をゆるめてやることで、筋肉を緊張させていた精神的緊張も取

り除くことだ、と説明されました。

この話を聞き、自分でも思い当たる節がありました。そのころの私は、仕事が忙しだけでなく、友人関係での悩みもあり、いろいろなストレスが積み重なっていたのです。自分でもわかるほど、精神的にかなり参っていました。私の肩こりは、こうしたストレスのせいで、筋肉が緊張していたからだと思がつきました。

次に、心の体操のやり方を教えてもらったのですが、私は、参加者のなかでも、あまりうまくできていないほうでした。自分で全身を脱力させているつもりなのに、先生が肩やひざを揺らして脱力状態を確かめると、まだまだ力が入っているとされます。これが、不必要な緊張を解くのが苦手だ、ということだったのです。

そこで、数日後、もう一度、やり方を教わりに行きました。今度はコツがつかめ、心の体操

態もわかるようになります。ですから、肩がこりそうときが、事前にわかるようになったのです。

心の体操は洋式トイレに座ってできますし、五分ほどしかかからないので、仕事中の休憩時間でもできます。これが予防策となり、肩こりや頭痛に悩まされることはもうありません。

心の体操は、私の体調や精神面を快適に保つために、欠かすことのできないリラククス法だといえます。