

不安^{緊張を}自律神経失調症^{を防止}《こころの体操》



寝ながら行いリラックスできた

て、久保田先生の連載を担当して
いました。心の体操に関しては、
以前から知っていたわけ
です。

それが、自分でも心の体操を
やってみようという心境になっ
たのは、妊娠がきっかけでし
た。高齢出産でもあることだ
し、仕事もしているの、少な
からず不安を感じていました。
そこで、手軽で効果のあるリラ
ックス法として、心の体操は最
適だと考えたのです。

私は、実際に久保田先生に教
えてもらおうと、心の体操の習
得講座に参加しました。そのと
きの感想は、「けっこう手軽に

フーッとぐへになり
リラックスできた

私が「心の体操」に関心を持
ったのは、四年半ほど前の妊娠
中のことです。つわりはそれほ

できるものなんだな」というも
のでした。気分がゆったりする
ような感覚があり、すぐにその
効果を実感できたので、家庭で
も続けることにしました。

妊婦は普通の人に比べると疲
れやすく、私も、家では横にな
っていることが多くなっていま
した。そこで、週に二〜三回、
自分なりに考えて、そうして寝
ころがりながら心の体操をす
ることにしたのです。

私にとって心の体操でいちば
んよかった点は、精神的にも肉
体的にもフーッとらしくなり、
リラックスできたというところ
です。ですから、気分が張りつ
めているようなときや、体調が
悪くなりそうな予感がするとき
には、寝る前などに行うように
していました。

肩こりや吐きけも
軽減され快調

妊娠中期を過ぎると、頻繁に
おなか張るようになります。
何度か経験しているうちに、お

妊娠中の神経過敏による
イライラや不安が心の体操で
一掃でき無事に出産できた

主婦・39歳
うえだふみえ
上田文恵

と重いほうではありませんし
たが、妊娠中も仕事を続けてい
たので、いつも疲れやすさや体
のたるさを感じていました。ま
た、気分が悪くなりやすいとい
うこともありました。

なかの張りには、そのときの体
調だけでなく、精神的なもの
がずいぶん影響していることがわ
かってきました。

私の感じでは、妊娠中は普通
のときに比べて、二倍以上も神
経が過敏になっていると思いま
す。いまだつたらなんとも思わ
ないようなささいなこと、たと
えば電車で他人の体がちよつと
ふれたとか、暑かったり寒かっ
たりといった気温の変化などに
対しても、すごくイライラし、
不安定な状態になるのです。そ
して、それと同時におなかの張
りもひどくなり、動くのがつら
くなるのでした。

このようなときに心の体操を
すると、精神的にもひと呼吸お
けるといふか、「こんなことで
イライラしなくてもいいわよ
ね」という気分になり、感情が
ほぐれていきます。おなかの張
りもやわらいで、体操のあとで
おなかをさわってみたら実際に
柔らかくなっていた、というこ
とを何度も経験しました。

そのうえ、おなかだけでなく
肩や腰のあたりなどのこりもな
くなって、いつてみれば体じゅ
うのこわばりがやわらぐ感じに
なりました。おかげで妊婦の特
有の肩こりや吐きけも、だいぶ
軽減されたように思います。

妊娠とか出産そのものに対す
る不安やおそれを感じること
も、ときどきありました。そん
なときにも、心の体操をすると
パッと気分転換ができて、精神
的に安定した状態でいられるよ
うになりました。

けつきよく、私は妊娠九カ月
めまで仕事を続けていたのです
が、妊娠期間中を上手に過ごす
ことができたのは、心の体操の
おかげだと感謝しています。出
産後はほとんどやっています。出
産後も精神的に不安定にな
るようなことがあったら、また
心の体操を始めたいと思ってい
ます。