

常につきまわっていた激しい 肩こりや疲労感が心の体操で リラックスしたら一掃

会社員・40歳
もり とよ ひこ
森 豊彦

体のコンセントを 抜くことを教わった

私が「心の体操」のことを知ったのは、今年の七月中旬のことです（心の体操のやり方は一九〇〜一九三六参照）。会社の課長職研修で、メンタルヘルス総合研究所の久保田浩也先生を招き、心の健康に関する講座を受けたのがきっかけでした。

そのときの印象は、半信半疑ながらも、かなり衝撃が大きかったのを覚えています。先生の話は、「力を抜いてリラックスすることが、心の健康にとっても大事なことである」というような内容だったと思います。確かに、頭の中では十分に理解していたつもりでした。



商品説明などの重要な仕事も緊張しない

ところが、講演中の体操で、完全に脱力できるかどうかを試してみたのですが、これがなかなか思うように力が抜けません。自分では脱力しているつもりでも、無意識のうちに余分な力が入っているのです。

ビデオデッキなどでいえば、電源を切ってもコンセントを抜かないかぎり、タイマーなどが作動しているのと同じことです。

久保田先生によれば、力を抜くときには、電源を切るだけでなく、このコンセントまで抜く必要があるということでした。自分は、常に緊張していたのだということを知り、このとき改めて思い知らされたのです。そして、その効果的なリラックス

痛みがやわらぐものの、数日後に痛みが再発するというくり返しでした。

ところが、心の体操を始めて一カ月もたたないうちに、ふと気づいたら接骨院に行く回数が減っていました。肩こりがひどくならず、痛みが軽くなったので、マッサージを受ける必要を感じなくなっていたのです。現在では、半月に一回のペースで接骨院に通う程度で、たまに顔を見せると、「ひさしぶり。最近、来ないね」などといわれるほどです。

また、かつては疲れやすく、常に体がだるくて重い状態だったのですが、これも心の体操を

クス法として教えてもらったのが、心の体操というわけです。それ以来、私は、心の体操を生活にとり入れてみることにしました。

朝、起きたときにふとんの中で全身の力を抜いては復元運動をしたり、会社でも昼休みや残業中などに、イスに座って心の体操をするようになりました。また、取引先の会社に向かう電車の中などでは、腹式深呼吸をして緊張感を抜くようにしています。心の体操は、毎日というわけではないのですが、週に三〜四回ぐらい、一回五〜十分程度行っています。

問題が起こっても 冷静に対応できる

始めて一カ月ほどで改善しました。以前よりも、体が断然に軽く感じられます。

おそらく、朝に行う心の体操で、前日までの疲れが取れるため、疲れが積み重なっていくことがないからでしょう。ここ数年来、悩まされていた慢性的な疲れから、ようやく解放されました。

最近では、体から力を抜くコツが身につき、必ずしも心の体操をひとつとしたりしなくても、腹式深呼吸だけでリラックス状態になるようになりました。今後、心と体の健康を保つために、上手なリラックス法を心がけていきたいと思っています。

出勤前に心の体操を行うと、

前日の疲れがスーッと取れ、気分が落ち着いてリフレッシュできます。とくに、重要な仕事の前に行うと、余分な緊張感がなくなり、リラックスするのに効果的です。よく大事な仕事の前には、「肩の力を抜け」といわれますが、心の体操をすると、まさにその状態で臨めるのです。

たとえば、重要な契約の交渉をする前やプレゼンテーション（商品に関する発表）をするときなどに行うと、気持ちの高ぶりがおさまリ、集中力を切らすことなく打ち込めます。たとえなにか問題が起こっても、冷静に、かつ臨機応変に対応できるのです。

心の体操の効果は、こうした精神的なものだけではなくあります。肉体的にも、大きな効果をもたらしてくれました。

私は三十歳ぐらいから肩こりがひどくなり、四六時中、ズキズキとしているような激しい痛

ひびくヘッドバイス

メンタルヘルス
総合研究所代表
久保田浩也

心の体操は、多くの企業で心の健康を維持する方法として採用されています。緊張や集中力の低下によるうつかりミスなどは、心の健康度が低下しているところりやすく、肩こりや疲労感なども、実は心の健康と関係しています。

心の体操は、心の健康度を上げることが出来ます。森さんのように上手に生活にとり入れると、心も体も万全の状態です。仕事に取り組み、能力を十分に発揮できるようにしましょう。