

平成26年度3月号

スポ振通信

今月の
テーマ



メンタル(心)の ヘルス(健康)

他人との交わりの中にある人生

私たち人間は、人生の中で、どうしても自由にならないことがたくさんあります。その中で最大のものが、人と人との関係の中で生きていることです。自分以外の(親兄弟姉妹を含む)との関係なしでは生きることができません。



私たちの周囲にいる人は、みんなそれぞれ自分の都合で生きています。

私の都合にあわせてくれない人は、私にとって不都合です。そのような人は、私の人生にとって邪魔者です。でも、それはお互いさまですから、お互いに排除するか、避けるかすると、私の周囲には誰もいなくなってしまうます。



人間関係の極意は柔構造(しなやかさ)

人間関係の行き止まりの打開策として、日本における高層ビルと地震の関係に置き換えて考えてみましょう。

- ◆ 高層ビルにとって小さな地震でもないほうがよいから、地震のないところを探して高層ビルを建てようと思う。
- ◆ 日本の国土の中に地震のないところはないから高層ビルは建たない。しかし建てたい。
- ◆ そこで、地震を千年ぐらい起きないようにコントロール(押さえ込む)する。しかし、それはできない。従って高層ビルは建たない。
- ◆ それでも建てたい。どのような地震が来ても絶対にびくともしないビルを建てる。そのようなビルは技術的に不可能。従って高層ビルは建たない。それでも建てたい。
- ◆ そこで、柔構造のビルを建てる。このビルは小さな地震も大きな地震もすべて受け止めるし、あらゆる方向から来る地震もすべて受け止める。方向性や強さなど一つも拒否することはない。
- ◆ すべて不都合なのだが、柔構造のビルは揺れながら受け止めながら、地震エネルギーを無害化しながら対処し、地震が終わったらヒビ一つ入らずにシャキッと建っている。

人間関係の極意は、このビルと地震の関係で対処するしかありません。人間はどこまでいっても十人十色です。排除もコントロールもできない刺激は、柔軟に受け止め吸収することで、無害化し共存する。この現象を人間関係に応用するのです。



メンタルヘルスを保ち、さらに増進する

いつでも、どこでも、5分くらいの短い時間でできる心の体操です。

(1) 準備と姿勢

・椅子にゆったりと深く腰掛けます。



・もものところから足をゆったり開き、前方に放り出し、手は股のところに落とすように置きます。



(2) 呼吸

・腹式呼吸を2回します。はく息はできるだけゆっくりと、吸う息は一気におこないます。

(3) 脱力

- 1 顔面の脱力(眉の間や眉、あごなどの力を抜きます)
- 2 首の脱力(首の力を一気に抜きます)
- 3 肩の脱力(肩を落とします)
- 4 胴体脱力(腹を折らないで、体全体をしずめます)

(4) ぼんやり注意と公式言語

- 1 肘から先の両手、膝から先の両足、へソを中心としたお腹に、ぼんやりと注意を向けます。何か変化があったら、その変化をそのままうけとめます。
- 2 「両手が温かい、両足が温かい、お腹が温かい」を念仏のように、ゆっくりと心のなかで5～6回唱えます。

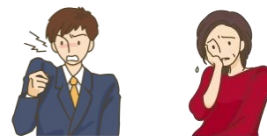
※うまくできたかどうかの確認法

- ・軽くこぶしを握ると力が入らないような感じ(朝起きたときの感じ)
- ・身体全体が温かくなった ・身体が軽くなった・肩のこりが楽になった ・なんとなくスッキリした感じ・・・など



ストレスを和らげる3Cの試み

柔軟なものの見方のコツを3つのCという考え方をつかって、身につけましょう。



Cognition(認知)

ものの受け取り方や考え方をいいます。
(コグニション)

Communication

(コミュニケーション)

ほかの人と分かり合い、助け合えるよ
うな人間関係を築いていけるような
コミュニケーションをいいます。



Control(コントロール感覚)

自分が主体性を持ちながら
コントロールしていると感じている
ことをいいます。



参考文献 久保田 浩也 株式会社 法研 間違いだらけのメンタルヘルス
公益財団法人健康・体力づくり事業財団 健康手帳

