



名越 康文
精神科医
相愛大学、高野山大学客員教授

日々、健やかに、
穏やかに。

essay

人間関係がうまくいかないとき

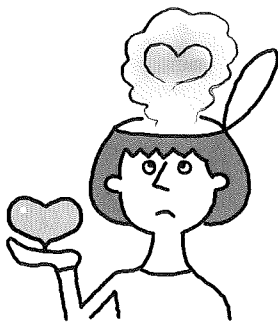
それは自分の心の妄想です

妄想＝現実(リアル)と捉えるクセを治そう

人間関係がうまくいかなくて本を何冊も読んだけど失敗しているという方は、たくさんいます。

人間関係に苦しんでいる人は、実は、自分の心の妄想に苦しんでいるんです。例えば、朝起きて家族に「おはよう」と言ったのに返事をしてくれなかったら「怒っているのかな、疲れているのかななど、気になるものです。そんなことから、どんどん妄想は膨らみ、人間関係の悩みに発展してしまっていないですか？

こういう「妄想」にブレーキを



かけることが、人間関係の悩みの解決法です。つまり、起きた出来事を悪く解釈したり、自責的に捉えたり、あるいは他人や周りのせいにして、それが「現実(リアル)」である」と考えてしまう自分の心のクセを改善することが、大事なのです。

でも、妄想しにくい心なんて、実はありません。相手が挨拶してくれないだけで、「嫌われたのかな？」と考えることは、誰にでもあることです。だからこそ、「妄想力をコントロールできるようにする」、これが人間関係をよくする近道です。

朝の気分を底上げしておく

妄想力をコントロールする方法は、「朝を大切にすること」です。一説によると、夢のうち7割は悪夢だそうですから、朝、気分が悪いのは、むしろ普通です。だから朝の気分を5%だけでも「底上げ

しておきましょう。そのためには、体を動かすことが大切。深呼吸でも、体操でも、ヨガでも、何でもよいです。15分早く起きて、体を動かしましょう。

人間関係のハウツー本に書いてあるような「いい笑顔で過ごしましょう」「人の話をちゃんと聞きましょう」ということを実行しようとしても、体調が整っていないければできません。でも、朝、体を動かして気分がよくなれば、自然と笑顔が本物になるし、人の話をちゃんと聞けるようになれます。つまり、体を動かすことは心のメンテナンスにつながっているのです。

15分早く起きるためには、30分早く寝なければなりません。夜更かしの人は、夜の過ごし方から見直す必要があります。人間関係をよくするということは、各論では

心に効く
体操

1 寝て足首の回転運動

…朝は速く、夜はゆっくり/左3回、右3回

① 仰向けにバンザイした姿勢で寝る。



② 両方の足首を左から右へ回す(同様に右から左へ)。



2 寝て歩く体操…ふくらはぎの運動

① イラスト1と同様に寝る。

② かかとは床につけたまま、片方の足の指は上方に、片方の足の指は床に着くように近づける。呼吸に合わせて歩くようにゆっくり交互に足首を動かす。



(足助式医療体操より)

なく、日々の過ごし方に関わる、全体的なことなのです。

朝15分の早起きは意外と難しく、自分の人生をよくしたい、人生をこのままで終わらせたくない」という、強烈な欲求が必要で、付け焼刃でない解決を望むなら、ぜひ朝15分の早起きと、体を動かすこと、つまり心のメンテナンスを始めてください。必ず効果があります。

当組合の
心の相談はコチラ

メンタルヘルス
カウンセリング

0120-921-179

に電話して、音声案内に従って
番号ボタンを押してください。

- ③ 電話カウンセリング (10～22時)
- ④ 電話カウンセリング予約 (10～18時)
- ② 面接カウンセリング予約 (10～20時)

- * 日曜・祝日・年末年始は休業。
- * 通話料無料・相談料は5回まで無料。
- * プライバシー厳守。