



名越 康文
精神科医
相愛大学、高野山大学客員教授

essay

日々、
健やかに、穏やかに。

心が疲れたとき

ときには人の力を 借りればよい



心が固いと、体も硬い

「心が疲れた」と感じるようになったら、うつ病になりかけのサインかもしれない。そうならないためには、体を動かす癖をつけておくことが大切です。運動すると、自分の体の調子がどういう状態なのかかわかるし、体のコリもとれます。疲れにくくなるし、疲れても自覚しやすくなります。ストレス発散にもなります。

この場合の「運動」とは、「筋トレして、体を鍛える！」という意味ではありません。体の感覚、心の感覚と考えてください。体を動かしておけば、心のコリもほぐれます。

毎日15分、軽い体操やヨガなどを行う程度で十分です。習慣づけが難しい人は、体操でもヨガでも、教室などに通って先生に習いに行くのもひとつの方法です。師がいると、続けやすくなるものです。

カウンセリングを受けに来た人に前かがみしてもらおうと、膝までも手が届かない人が結構たくさんいらっしゃいます。心



自分だけの「師」をもとう

が固くなっている人は、体も硬くなっているのです。心をたおやかにして日々健やかに過ごしたい人は、まず体を動かす癖をつけておき、体の柔軟性も保つことが、前提条件です。

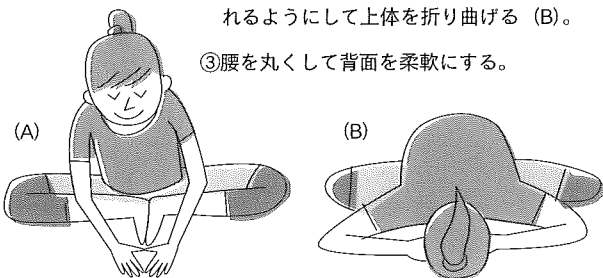


人間関係で板挟みになったり、何かうまくいかない状況に陥ってしまい、心が疲れることがあるでしょう。その理由のひとつには、「自分がない」ということもあります。「何事も、自分としての軸を通さなければならぬ」と考えがちですが、これはなかなか難しいことでしょう。そんな

前曲げ運動

- ①両足を内側に曲げて、両足の裏を密着させて股に引きつける。
- ②床の上で両手の親指と人差し指を合わせて足の前に三角形を作り (A)、その中に鼻を入れるようにして上体を折り曲げる (B)。
- ③腰を丸くして背面を柔軟にする。

心に効く 体操



(足助式医療体操より)

なときのために、信頼する書物や人物をもっておくと、案外うまくいくものです。

例えば「あの本のメソッドならどうすればよいかな」、「坂本龍馬だったら、どう行動するかな」、「定年された部長だったらどう判断するか」など、「尊敬する師」の考えを借りることも、自分としての軸が通った考え方ができるようになります。

誰かにべったり依存するのではなく、「精神的に依存する」といえるかもしれません。

何もかも自分でやろうとしなくても大丈夫です。運動の習慣づけでも自分軸の立て方でも、誰かの力を借りればよいのです。

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。