

積極的リラクゼーションとマインドフルネス

「ただ横になっているだけ」から、 一歩進んだ休息へ

リラックスとは、何もしないことではありません。
しなやかに元に戻る心身を作るための、能動的な技術です



ストレスを受けた心は、 「凹んだアルミ缶」



仕事のプレッシャーや人間関係の悩み。
強い圧力がかかると、、私たちの心は
アルミ缶のように凹みを溜め、凹み、
なかなか元の形に戻ることができません。

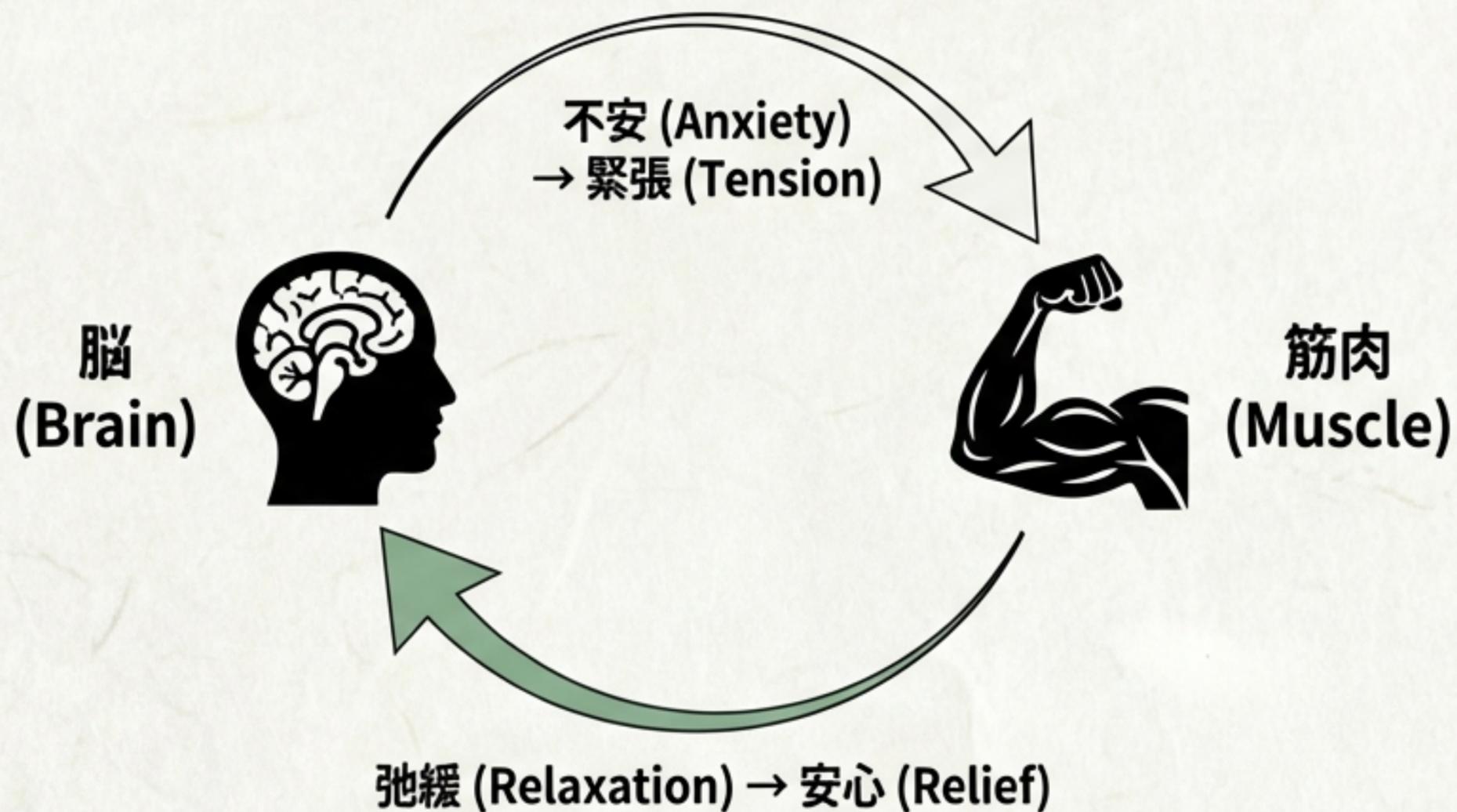
目指すのは 「軟式テニスのボール」 のような復元力



理想的なリラックス状態とは、圧力がかかって一時的に凹んでも、すぐに「ポン」と元に戻る力です。この「復元力（レジリエンス）」こそが、積極的リラクゼーションの目的です。

脳へのバックドア：筋肉からのアプローチ

エドモンド・ジェイコブソン博士の発見



「不安な時、筋肉は必ず緊張している」。ならば、逆に「筋肉を意図的にゆるめれば、脳の緊張も解ける」はず。身体を変化させることで、脳、自律神経、免疫系をリセットします。

心の洞窟と「懐中電灯」

不安やとらわれの状態とは、心の懐中電灯が「不安」という看板だけを照らし続け、そこから光を動かさなくなっている状態です。



不安

光の向きは、自分で操作できる

まず、光が「不安」に吸い寄せられていることに気づくこと。
そして、自分の意思で光を「手の温かさ」や「呼吸」に向けること。
これがマインドフルネスの基本です。

不安

洞窟全体を「あるがまま」に見渡す

熟達すれば、光の範囲を広げ、ジャッジせずに心全体を見渡せるようになります。
不安はあるけれど、別の感覚もここにある。
その事実を受け入れる境地です。

不安

実践の3つの基本

姿勢を整え、呼吸を整え、心を整える。

もっとも手軽な「呼吸集中法」と「自律訓練法」を紹介します。



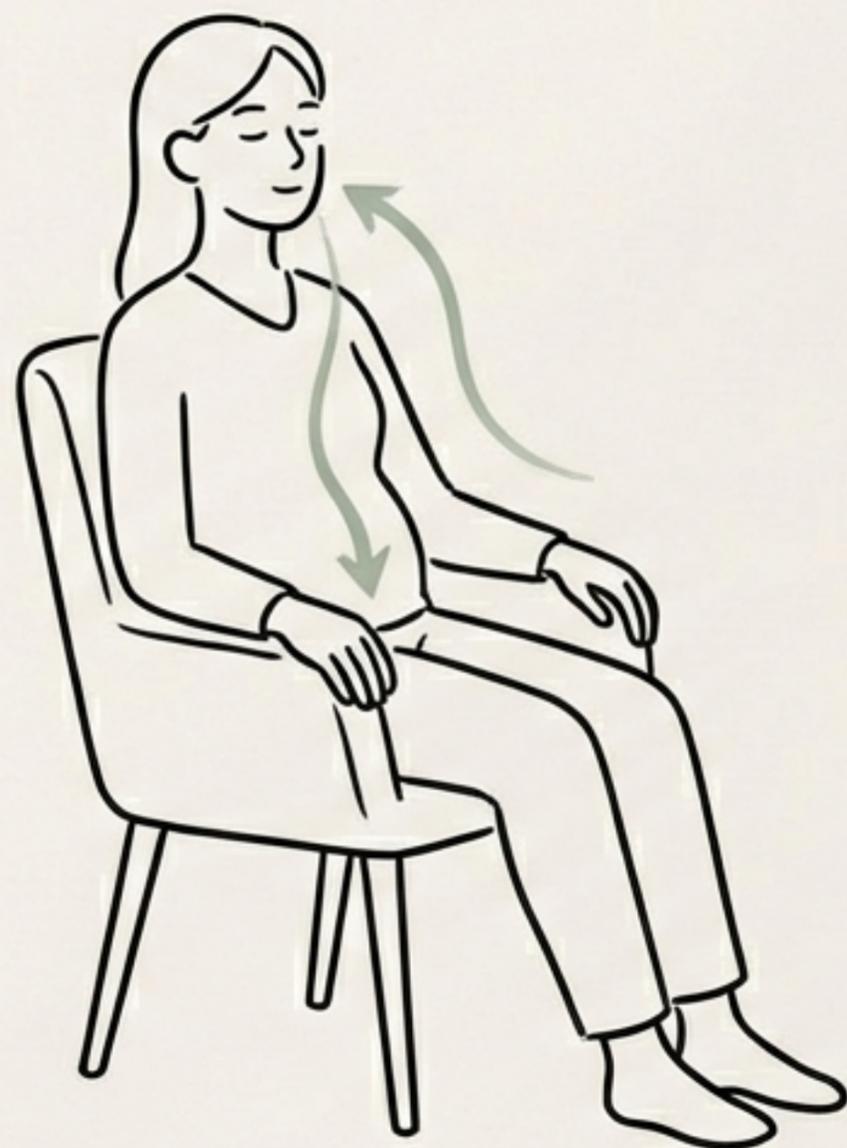
調身



調息



調心



呼吸集中法（マインドフルネス呼吸）

1. 姿勢：余分な力が入っていない「自然な姿勢」で。
2. 呼吸：鼻から吸って、口から細く長く長く吐く腹式呼吸。
3. 観察：吐く息を「1...2...」と数え、10まで行ったら1に戻る。
4. 手放す：雑念が浮かんだら「あ、浮かんだ」と気づき、また呼吸に戻る。

自律訓練法：言葉で体をゆるめる

呼吸を緩やかにしながら、自分自身に「公式（自己暗示）」を与えます。
これにより血管が広がり、副交感神経が優位になることが科学的に証明されています。



初級編の公式

第1公式：「両腕・両脚が重たい……」

第2公式：「両腕・両脚が温かい……」

繰り返し心の中で唱えます。

トレーニング時間と効果の目安



無理に行わないために

合わないケース

非常に暗示にかかりにくい方、
過呼吸になりやすい方。

中止すべき時

不快なイメージや妄想に
圧倒されそうな時は、
無理せず中止してください。

いつでも、どこでも、道具なしで

特別な場所はありません。通勤電車の中、会議の待ち時間、寝る前の数分間。「心の懐中電灯」をコントロールする習慣は、一生の財産になります。



症状をゼロにすることが、ゴールではない

“「症状を抱えつつも、今この瞬間に自分ができるところに知恵を絞る」。それこそが、人間的な知恵であり、健やかな生き方です。”