

◎疲れ過ぎ・苛立ちなどがストレスの原因で、ストレスが溜まると左図①-1の事が起きます。ストレスの発散には「力まず・避けず・妄想せず」の3つが大切です。

①体の力を抜く・体を温める。ストレスは、心と体を緊張させ、血管が縮み、血流が悪くなり、手足の温度が下がります。▼筋肉に力を入れ、一気に脱力すると、心の緊張も取れ(リラクセス)します(左図①-2)。

②ストレスの原因を明らかにし、納得し(諦めて)解決。目先の苦惱から逃げず、根本問題の解決が必要です。人間関係がストレスの原因の1位です。相手を傷つ

けずに自分の考えを伝え、理解し合うことです。どう言えば良いかを考えておき、言う練習をしておきます。思った事を相手に伝えるのは技術です。練習します。

③妄想せず。私達は常に過去の事をクヨクヨ考えたり、未来の事を心配したりして、頭で考えた事と現実を取り違えてしまい、ストレスを溜めます。自分の思考の世界・自分の殻に閉じこもらず、今の現実に触れ合えれば気持ち楽になります。一寸先は闇(諺)に少し先の事も分からない。人生は成るようにはか成りません。

H.26(2014)年7月、願成寺

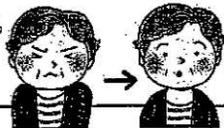
図-1 ストレスが招く問題

- 体の面** (からだのめん)
  - ・頭痛・肩こり・腰痛
  - ・胃潰瘍・下痢、便秘
  - ・高血圧、糖尿病などの生活習慣病
- 行動の面** (こうどうのめん)
  - ・衝動買い
  - ・食べ過ぎ、飲み過ぎ
  - ・怒りっぽい
- 心の面** (こころのめん)
  - ・うつ状態・不安
  - ・いらいら・不眠

ストレスの影響は、体、行動、心の3つの面に及ぶ。ストレスがたまり過ぎると病気を起こす←病気の原因の80%はストレス!

図-2 肩の力を入れ・抜く

肩の筋肉は、力を入れたり抜いたりしやすいので、自分でトレーニングするのに最適。医療機関などで治療として行う場合には、顔の筋肉から足先まで、部位ごとに力を入れたり抜いたりしてリラックスする方法も指導しています。



妄想から抜け出すトレーニング  
付け足すとよい「魔法のひと言」

(心おだやか) マインドフルネスとは?

過去を悔やんだり、未来を心配したりせず、常に今に気持ちを向け、現実があるがままに知覚する状態のこと。この状態をつくり出すことで、体も心も安定させることができます。ヨガや瞑想でもこの状態の実現が目標の一つになります。



妄想  
明日は試験。  
"落ちるかもしれない"  
報告書でミス。  
"上司はさぞ怒っているだろう"  
『～と考えた』

図-3

●何か気になる時、妄想(正しくない思考)が生じてストレスが増える。『～と考えた』と付け足すと『余計な考えだ』と、ハッキリと分かります!



図-4

日常生活の音を利用してよい

例えば、「自動車の音」「エアコンの音」「冷蔵庫の音」「小鳥の声」「雨だれの音」「ラジオやテレビの音」など、身の回りで聞こえる音5～6種類を組み合わせるとよい。



●全ての事を仏様に御任せし・念仏申しながら、生活しましょう。が「心を今に向ける訓練」もあります。(1)浮かんだ後悔や不安の後に『～と考えた』と付ける。失敗し「相手は怒っているやろう」と思う時、「相手は怒っているやろう」と考えた」と付け足します。と、「そうか、私が考えているだけなんや」と気づき、考え過ぎ(妄想)から抜け出せます(左図①-3)。(2)1つの事を考え続けられない。「嫌な事は、水に流す」と言うが、無理に流せません。道を進む車に、嫌な考えを乗せる事を想像する。その車が走り去ると、次の考えも、走って来る車に乗せて見送ります。と、次々に浮かぶ嫌な考えが消えます。(3)全ての音に耳を澄まし、余計な考えが余り浮かんでこないようにします。例えば、車・冷蔵庫・雨だれ・テレビ・エアコンの音など、身の回りで聞こえる5～6種類の音を、同時に2～3分間聞きます。「聖徳太子が7人の声を同時に聞き分けた」との話があります。と、余計な事を考えず、現実そのものを感じ取り、嫌な思いも薄れる状態を作り出し、ストレスを解消するのです(左図①-4)。