NHK『ためしてガッテン！』第31号（2016年6月発行）、68～75ページ（主婦と生活社）

1日5分の瞑想（脳の訓練）で、不安とストレスに強くなる！

熊野宏昭（早稲田大学・人間科学学術院・教授）

◎嫌な事・不安な事に思い悩んで外出がイヤになったり・ストレスで胃腸の調子が悪くなる状態は『心の問題』と思われ勝ちだが、本当は『脳の問題』なのです。不安・ストレスを解消しているのは『脳の背内側前頭前野＝客観視君』で、考えや記憶を常に正しく・客観的に見ています。（公平）私達の頭の中には常に『不安の種（原因）』があり、普通は余り気にせず・約30分で落ち着く事が、何かの理由で客観視君が気にしだすと、不安が大きくなります。

●不安な事を考え過ぎたり・無理に忘れようとすると客観視君の働きが衰え、小さな不安が大きく見えてしまいます（左図-1）。これを防ぐには、『一寸先は闇（諺）＝未来の事は不明』で、心を『今この瞬間』に向け・客観視君を鍛えると、余計な考えや感情が入り込みません。左図-2のように、自分の『歩く動き』を頭の中で言葉にして『実況中継』してみて下さい。自分の動きに集中しながら、感覚の変化を丁寧に感じ取ると、心を『今』に止め不安・ストレスを小さくすることができるのです。

図-1

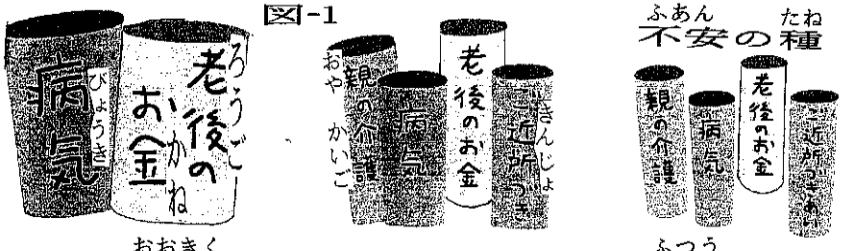

図-2

心を今に向け・余計な事を考えないための訓練

①ゆっくり歩きながら、自分の体の1つ1つの動きと、感覚の変化（かかとが床に着いた時の床の冷たさなど）にも注意を向ける。

②、①を頭の中で簡単な言葉にする。切れ目なく言葉にすることで、余計（よけい）な考えや感情が入り込まず・今の現実をあるがままに感じることができる。

図-3『呼吸の数』を数え、仏教の瞑想法を元に心に浮かんだ雑念を受け流す方法で、診療内科での治療（ちりょう）法の1つです。

●『（思いきり）吐いて、（自然に）吸う』を続ける

①楽な姿勢でイスに座り（横になってもよい）体（からだ）の力を抜（ぬ）く。

②ゆっくりと腹式呼吸（腹を膨らまして吐き・腹を引っ込めて吸う）し、呼吸を数え・10まで数えたら1に戻（もど）るを1回に5～10分・1日に1～2回。毎日続けると楽な気分になれる体質となる。

③雑念（ざつねん）が浮かんでも受け流し・呼吸に意識を戻す。

●左図-2を毎日続けると『客観視君の働き』が鍛えられ、不安に対して強い脳へと変えて行く事ができます。『今、この時の事だけしか考えない』が瞑想・ヨガに近い考え方なのです（左図-3）。

★不安やストレスを溜め込むとイライラしたり、胃が痛くなったりします。これを防ぐ『生体機能調節系』は、自律（無意識に働く）神経系・ホルモンに関係する内分泌系・異物を排除する免疫系の3つの仕組みのことで、心身のバランス（釣り合い）を丁度良い・健康な状態に保つ大事な仕組みです。不安・ストレスが溜まり続けるとバランスが崩れたまま元に戻らなくなり・緊張状態が続き、『不安症』になったりします。が、不安症を自分で回復させる方法の1つが『呼吸に注意し・注意がそれたら戻り』を繰り返す『呼吸法（左図-3）』なのです。心身の乱れを元に戻し『健全な精神は健全な体に宿る（諺）』にできます。この呼吸法を毎日続けると楽な気持ちが続き・生体機能調節系の働きが高まり、不安症になりにくい体質になるのです。

さず