



♡心と体を一緒に動かして👏

5月を迎え、長めの連休もあっという間に終わりました。3年振りにコロナ禍での制限が緩み、さまざまところで久しぶりの賑わいが戻ってきたようです。

さて今回は、いやなことや不安なことをつつい考えてしまっても手につかない場合にはどうしたら良いか…というお話です。

いやなことを忘れるために、…忘れるまでもなくとにかく思い出さないために「何かに集中する」ということはよく耳にされることではないでしょうか。要は、思い出したくないことと違うことをすることによって気を紛らわすというイメージです。ストレス解消や不安撃退には有効な方法です。例えば、好きなことがあって「自分はこれさえ実行すれば集中できる！」とわかっているならそれですることによって気が紛れるでしょうし、どんな時でも「これで大丈夫！」という何かがあると気持ちが強く持てるかもしれませんね。ただ、そんな方法がない、いつもぐるぐる頭の中で嫌なことばかりが浮かんできてマイナスの気持ちになって落ち込んでしまう、という場合はどうしたらいいでしょうか。



何かに集中する、いわば「心を無にする」ということは、そのこと以外を考慮していない、しかも無理することなく…ということです。例えば、スポーツは気持ちを打ち込むのにはなかなか有効です。テニスをするにしても、今自分がサーブする、今日は相手に勝つんだ、つぎはスマッシュ、など今実際に行なっているテニスに関することだけを考えながら体を動かすことが自然に出来ています。このように、何かに集中するためには「心と体を一緒に動かす」「思い巡らしながら行動する」ということがポイントの一つになってきます。頭だけでどうこう考えているのでは、考えが嫌なことに少しでも及ぶとまたまた悩んで固まってしまふ…といった状況が起こる可能性もあります。

そのことを考えながら体を動かす…という点では、ジグソーパズルや塗り絵、クラフト、手芸、なども有効です。料理や掃除などもその中に入りますね。動かす範囲が少ないですが、ゲームなどもそうかもしれません。パズルや手芸などは、出来上がると成果も目にみえるので達成感も得られるというプラス効果つきです。同様に考えながら行動するという観点からいうと、ご自身の行動を実況中継するというのも効果的です。実際に口に出す必要はありませんが、行動しながら頭で考えて言語で表現するといった一連の作業をすることにより、今その時の行動に集中できます。



こうして嫌なことを考える時間を減らすと、ストレス軽減に繋がったり、スッキリ感達成感が得られたりします。考えながら体を動かす体験を実践してみて、「あ、私ってこんなこともできるんだ」とか、「私が塗り絵をするとこんな風にできあがるんだ」とか、新しい自分を発見することもありますし、そんな体験や発見を通じて考え方や捉え方が変わってきて、「こんなことでよくよしてもしょうがないよね…」といった思考もできるようになってくるかもしれません。気を紛らわすための行動が、自分にとって大切な楽しい時間に変わっていくかもしれません。まずは、しんどい自分を少しでもいたわってあげる効果を期待して「心と体を一緒に動かす集中方法」を実践されてみてはいかがでしょうか。

ご自身のなんとなくモヤモヤした気持ちに気づかれたら、ぜひ「こころのサロン」にお話しに来てください。一緒に少しでも笑顔になれるように考えていきましょう。(公認心理師・臨床心理士 濱口美雪)

こころのサロン：毎週火曜日と金曜日 14:30～、15:30～、16:30～ 1回 50分 無料