

# メンタルヘルス通信

<第108号>

2021年10月1日  
香川県教育委員会事務局  
健康福利課

## 力を抜くのが難しい、と感じる方へ

### ◆「力を抜いたほうが痛くないみたいですよ」◆



コロナワクチン接種時、ドクターに言われた言葉です。親身な先生で、「だら～っとしてみて？」など言い方を変えて何度も声を掛けてくださいましたが、最後には「『力を抜く』のは難しいですよね？」と苦笑いされ接種を終りました。私自身は脱力しているつもりだったのですが、ガチガチに固まっていたようです。自分の身体感覚がつかめない、という自覚は子供の頃からうっすらとありました。

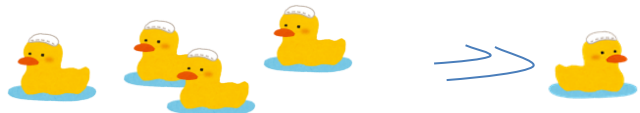
### ◆「自分の力の70%で仕事をするように」と言われても分からない◆



「力を抜くのが難しい」関連で、相談室でお会いする方々のことが浮かんできました。言い方は様々ですが、多くの方が主治医や上司から7・8割の力加減で仕事をするようにアドバイスされています。

ある方が、休職2年目に入っても出口が見えず苦しまれていたところ、主治医の勧めでご友人の畑を手伝うことになりました。畑仕事をしていると、ご友人にも「そんなに必死になって畝を作るから、電池切れになるんやで。エンジンをフルにふかしたままの一本調子で仕事をするんじゃなくて、1日中続けられるように7割の力配分で畝をこしらえていかないとダメ。」だと注意されたそうです。「だけど、70%の力で仕事をする、という感覚がつかめない。」とよくため息をついておられました。その後1年ほどして無事復帰されました。疲れやすさは残りつつも、ご自身の「身体感覚」が畑仕事で緩やかに培われていった様にお見受けしました。

### ◆リラックス状態になじめない人もいる◆



精神科医の中井久夫氏は、長期間にわたり緊張状態にあった人は、リラックス状態になかなかなじめないと指摘しています。「リラックスしたら、疲労感もでてくるから嫌だ。」と訴える患者さんは結構多いそうです。

これから起こりうる「最悪な状況」を想定し、それを回避しようとあれこれ思いを巡らせ、心が常に待ち受け状態にあるような、張り詰めた緊張状態にある人。自分の創った「仮想攻撃」に備えて、長い間「防御」態勢にあった方は、お風呂上がりのような心地よい疲れ＝リラックス状態を楽しめるようになるまでタイムラグがあるのでしょう。休職中の方々が「家でただゴロゴロしているだけなのに、とても疲れる。情けないし、苦しい。心から休めない。」と切実に訴えられる原因の一つにはそういうことがあるのかもしれない。

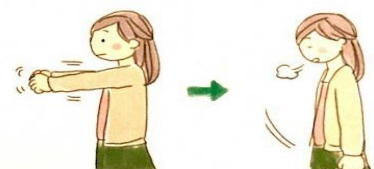
### ◆試してみませんか？～数十秒でできる筋弛緩法～◆

根を詰めてデスクワークをしていると、いつのまにか筋肉がこわばって体がガチガチになっていませんか？筋肉を緊張させた後に一気に脱力すると体のこわばりがほぐれます。下図のように、一度筋肉を緊張させてから脱力すると、筋肉はゆるみ、その情報が脳に伝わってリラックスします。ぜひデスクワークの合間に取り入れてみてください。



#### 肩の力を抜く

- ① 力を抜いてゆっくり呼吸。
- ② 両肩を持ち上げて力を入れる。
- ③ 10秒数えたら肩の力をストンと抜いて、肩から背中にかけての筋肉がゆるんでいくのを感じとります。



#### 腕の力を抜く

- ① 力を抜いてゆっくり呼吸。
- ② 両腕を肩の高さで前に伸ばして握りこぶしを作り、こぶしを固くにぎり、腕に力を入れます。
- ③ 10秒数えたら、手の先から肩まで力を一気に抜きます。

松崎一葉 監修 『こころの健康づくり実践ガイドブック』P13から引用

小西 亜紀子(臨床心理士・公認心理師)