

「疲れている」のは体？こころ？

毎年10月10日は世界メンタルヘルスデー^{*}。今年のイベントとして厚生労働省は、日本を代表するアスリートや心理の専門家等によるメンタルヘルスに関連した対談を企画し、HP上で配信しています。
(https://www.mhlw.go.jp/kokoro/mental_health_day/mhdj.html) トップアスリートの方々が、心の不調と向き合う姿をあえてオープンにすることで、社会全体が精神疾患に関する偏見を緩和し、選手のみならずメンタルヘルス不調者が自然に治療や支援を受けられるような環境を作っていきたいという強い志と熱意を感じられる内容でした。「どんな逆境にも負けないタフなメンタルを持つアスリート」という周囲からの期待や自ら課したセルフイメージに疲弊し消耗してしまい、メンタルヘルス不調で苦しんでいる選手の多さに驚きつつ、相談室で「子供たちの前では明るく前向きで元気な先生でいたい。そうあらねばとどんなに疲れていても無理をして演じている時もある。それで余計に疲弊する。」といわれた先生方のことを重ね合わせて視聴しました。

◆◆まずは、体のセルフケアから ~涼しくなっているのに、ちっともだるさが取れない方へ~◆◆

だるい
疲れやすい
食欲不振
胃腸の不調



めまい
肩こり
頭痛
立ち眩み

原因は
「秋バテ」
かも



主な原因①自律神経の乱れ

秋の季節特有の日中と夜の寒暖差や不安定な気象による低気圧の影響で自律神経のバランスが崩れている

主な原因②内臓の冷え

夏の間に冷たいものをとりすぎて、内臓を冷やして体調不良（下痢・便秘、食欲不振）を引きずっている

寒暖差の対策として、夕方や朝に体が冷えないよう長袖のカーディガンや上着を着る、冷たいものを控える、39度以下のお風呂にゆっくりつかる等を習慣化しましょう。また、十分に睡眠が取れるようウォーキングなどの適度の運動を取り入れる、ストレッチやマッサージなどをして血行を良くするなど効果大です。

◆◆感情の言語化でストレス軽減～自分はどんな時が楽しいのかわからなくなってしまった方へ~◆◆

ネガティブな感情を持つてはいけない、という過剰な感情抑制は、自分の「快」の感情をも無視することにつながり、自分にとって何が楽しいことなのかかわからない、という心理状態にします。そんな時は、あえて自分の心に潜む暗く不快な感情を見つめてみるのが有効です。嫌な感情を自覚しようとする事で、見ないように蓋をしてきた「我慢している自分」に気付けるようになるからです。「いつも笑顔で子供たちの前でいよう」と頑張るのは素晴らしいことですが、いつも心が晴れ渡っている日々が続くわけではありません。それに、無理やりニコニコしていることが、子供たちに良い影響を与えているといえるのでしょうか？

笑顔の背後に押し殺されている不安や焦りは口にしなければ、相手に伝わらないものなのでしょうか。自分の子供時代を振り返ると、ニコニコしている大人たちのふとした表情や雰囲気の中に、ピリピリとした違和感を察知して緊張していたことが多々あったように思います。このような身近な大人の「感情と言動の不一致」は、敏感な子供を不安定にさせます。場合によっては「本音は表に出してはいけないんだ」と誤学習してしまう子もいるかもしれません。本音と行動の乖離は、我慢している大人だけではなく、そばにいる子供の心身にも悪影響を及ぼすことがあります。

抑圧された感情は自分にとって時に呪縛となり得ますが、自分で言語化してしまうことで解除できます。「さっきの電話のせいで、**私は**本当に悲しくなったし、空しくなった。」といったように頭の中で言葉にしてみるのです。自分の心の中にある感情を良い・悪いでジャッジする前に、言語化するプロセスによって、漠然とした嫌な気持ちや不安を自分から切り離し、論理的で建設的な自分へと方向づけることができる、と様々な研究で報告されています。

ぜひ普段から意識して試してみたいと思います。

〔臨床心理士/公認心理師 小西亜紀子〕

