



メンタルヘルス通信

<第131号>

2023年9月1日
香川県教育委員会事務局
健康福利課



こころのリセットとねぎらい



メンタルヘルスセミナーや研修会の中でセルフケアについてお話をする際、メンタルをリセットできる簡単な方法についても実際に体験してもらっています。それが深呼吸です。

深い呼吸には一時的に体の緊張を緩める効果があることが知られています。「ふう〜」っと口から息を吐きます。しっかりと吐き切ることで、自然に息を吸うことができますので、吸うことよりも息を吐くことに集中します。繰り返しているうちに、少しずつ体から力みが抜けていきます。呼吸中、不安やストレスが体から出ていくというイメージを重ねてみると、よりリラックス効果が得られるかもしれません。これを「呼吸法」と言います。

「呼吸法」のメリットとしては、心身のリラックス効果に加え、自分自身の身の回りにおける出来事に対して「適度に興味を持ちつつしかも適度に距離を置く」*とも言われています。

仕事で失敗したときなどは、帰宅してからもずっと反省しているような気分になることがあります。そのような気分が持続すると、「私はダメな人間だ」などネガティブな感情も強くなってしまいます。そのようなネガティブな感情と適切な心理的な距離を取ることが、こころの健康を保つためには重要です。

このような状態になった時にも「呼吸法」を試してみてもいいでしょうか？眠る前や湯船につかっている最中など、「ふう〜」っと息を吐いてみます。すると心身共に緊張でがちがちな状態になっているご自身に気づくはずですよ。

失敗したという事実を変えることはできなくても、そこに付随して起こるネガティブな感情を少しでも体の外に吐き出すことはできます。メンタルをリセットし、ほんの少しこころに隙間ができたなら、そこに頑張った自分へのねぎらいの気持ちが湧いてきます。

「わたしはよく頑張った、今日もお疲れ様」と。

消耗した自分自身へのねぎらいは、明日への活力を生みます。



溝口盛治（臨床心理士・公認心理師）

