



日本メンタルヘルス
協会代表
心理カウンセラー
衛藤 信之
え とう のぶゆき

日本で従来行われていた、理論中心の心理学に変わり、実践的な日常で使えるコミュニケーションプログラムを開発。年間300回を超える企業研修を受け持ち東奔西走している。主な著書に「心時代の夜明け〜本当の幸せを求めて〜」(PHP研究所)、『幸せの引き出しを開ける ころのエステ』(サンマーク文庫)などがある。
日本メンタルヘルス協会
公式You Tubeチャンネル



あなたの心は
大丈夫？

ココロ通信



いつも仕事のことを考えてしまい、心が休まりません。オンとオフを切り替えるには？

新プロジェクトメンバーに抜擢され張り切る20代の柴田さん(仮名)は、帰宅後も休暇中も、つい仕事のことを考えてしまいます。リラクセス上手になるにはどうすればよいでしょうか？

ヒトは技術や道具を失うと、自然界では非常に脆弱な生き物。太古の昔から、ヒトは森の樹々がかすかに摩擦する音にも敏感に反応しないと獣に襲われて生き残れなかったのです。そのため、警戒時には緊張の神経である交感神経が反応し、安全な場所ではリラックスの神経である副交感神経が反応するように進化しました。

近年、ビジネスパーソンの間で「マインドフルネス」という瞑想法が話題になっていきます。呼吸を整えながら瞑想し、副交感神経を優位にし、リラックスして心の整理をすることで、仕事のパフォーマンスも上げることができるといわれています。

過緊張の人は、常に気が張って

交感神経が優位になっている状態です。休暇を取っても、内心では「休まない方が、仕事が捗ったのでは」と考えてしまいます。しかし、仕事をしたらしたで「休暇を取らないと、心身に悪影響が出てしまうのでは」と悩みます。これは「焚き火で暖を取るなら煙を浴びる、煙を浴びたくなければ暖は取れない」という事実を受け入れられていないようなもの。体が2つ以上

必要なことを1つの体で成し遂げようとしているのです。こういった思考に陥ってしまうことを「頭の思考パターン」といいます。日常生活を「頭の思考パターン」から、「肉体の活動パターン」にシフトして、有酸素運動をすることで、過緊張の人もリラックスし



やすくなります。デスクワークの場合、仕事の合間に仕事とは関係のない有酸素運動をすることで交感神経が活性化します。すると、交感神経の波形の山がピークに到達するほど、次にその波形が谷の副交感神経に勢いよく向かいます。この状態がリラックスです。ここまでの文章を読んだそのあなた、「肉体の活動パターン」にシフトするためにフィットネスのウェアを買って、ジムに申し込みをして、「頭の思考パターン」をしていませんか？ 今すぐ、その場で膝の屈伸をしてください。それが正しい「肉体の活動パターン」です。