

私たちの心と身体に起きていること



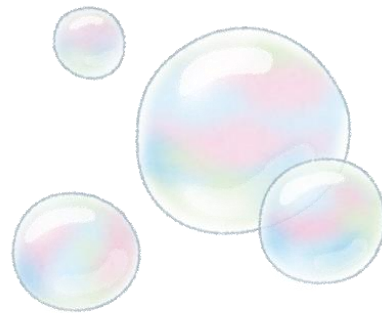
新型コロナウイルスの流行によって、これまで感じたことのない不安を感じたり心配な気持ちになった方も多いかもかもしれません。隔離や自宅待機、新しい生活様式は今までに経験したことがないので、不安に感じやすいのです。むしろ、まったく不安に感じない方のほうが少ないのではないのでしょうか。不安を感じる事が自然なことだと知るだけで、少しはホッとする方もいるかもしれません。なぜなら、その不安の中には自分の心や身体に『何が起きているのかわからない不安』も含まれているからです。この不安が強いと、買い物に行くとか、適切なケアを行うといった今の生活において必要なこともできなくなってしまうことがあります。コロナの不安そのものをすぐになくすことはできませんが、自分の心と身体に起きていることを知ることで、不安の量を減らすことができるかもしれません。ここでは、コロナ状況下で私たちの心と身体に起きていることについて解説していきたいと思います。



◆「自分は大丈夫」という感覚

自分が交通事故に遭うことを考えながら生活している方は少ないと思います。自分は100%事故に遭わない保証というのはどこにもないのですが、私たちはどこかで「自分は大丈夫」という感覚を持っています。

これは錯覚なのですが、この錯覚に守られているからこそ、私たちは毎日事故に遭うことに怯えず生活できています。「自分は大丈夫」という感覚は正常な錯覚で、その人の持つ安心・安全の感覚につながっています。



◆ストレスとコロナ状況

しかし、事件や事故は私たちの安心・安全の感覚を脅かします。今までテレビや映画の中で起きていたことが現実になり日常生活がすっかり変わってしまい、「まさか自分

が!?’という体験をもたらすからです。地震や津波といった自然災害も同じで、多くの人に同じようなストレス反応を生じさせると言われています。

コロナウィルスの流行は、事件や事故、自然災害ほどは直接的ではないためわかりにくいかもしれませんが、これからどうなるかわからなかったり（『見通し不良』）、自分ではどうすることもできない状況（『不動性』）や、外出自粛や自宅待機要請によっておこる『孤独感』も同じように私たちの安心・安全の感覚を脅かします。こうしたストレス状況は、私たちの心と身体に一定の反応を引き起こすのです。



◆ストレス状況と自律神経系

私たちはストレスが大きくなると、人とのつながりによって問題を解決しようとしています。誰かに助けや協力を求めたり、相手と交渉をしたりするのです。人とつながりを持つ時には、表情や声を使うので、自然に表情や発声を司る神経が活性化します。これは腹側迷走神経（お腹側の副交感神経）と呼ばれており、人とのつながりを促すことでリラックスした状態をもたらします。腹側迷走神経は、交感神経系と副交感神経系のバランスを司る神経系とも言われています。



しかし、人とつながることによって解決できない状況が続くと交感神経が優位になり、ストレスに対して闘うか逃げるか——という興奮状態へと身体のモードが切り替わります。このモードに入ると、不安や緊張、イライラが強くなります。

さらに、人とつながることによって解決ができず、闘うか逃げるかの興奮状態（交感神経モード）が長く続くと、今度は背側迷走神経（背中側の副交感神経）が優位な状態になります。背側迷走神経は睡眠や身体の回復に関わる神経で、普段は省エネモードで心と身体のエネルギー回復を促すのですが、これが過剰になると感覚が麻痺し、無感覚・無感情の状態になります。頭がボーっとして、何も考えられないし、感じなくなる状態です。省エネモードが過度になった状態です。



◆コロナ状況をもたらす身体モード

今のコロナ状況は解決を図っている最中で、目に見える結果が出るのはまだ先のことです。これから先もストレス状況は続いて、しかも、長期化することが予想される状態は、神経系で説明すると腹側迷走神経と交感神経の間を行き来しやすい身体モードであると言えることができるかもしれません。



◆身体モードを踏まえたケアをしよう

ここで、あえて「腹側迷走神経と交感神経の間を行き来しやすい」と表現したのは理由があります。コロナ状況下で生じる不安や心配というのは、交感神経系の高ぶりによって生じているのですが、2つの神経系のモードを行き来しやすい状態であるならば、セルフケアが効果的だからです。



今回紹介させていただく『呼吸法について』は交感神経系の高ぶりを静めてくれたり、腹側迷走神経の働きを優位にしたりと、自律神経系のバランスを整えるものです。

たまにはボーっとすることも大切です。ボーっとすることは、神経系の興奮を和らげてくれます。『ボーっとすることのススメ』を参考にしてください。

交感神経系が優位な状態が続くと、いずれガス欠が生じ、過度な省エネモードに切り替わり身動きが取りにくくなります(背側迷走神経が過度に優位な状態)。

ですが、過度な省エネモードに陥っている方にも、セルフケアは有効です。特に、胸式呼吸はおススメで、これは腹側迷走神経を鍛える呼吸法でもあります。生活リズムを整えることも効果があります。生活リズムを整えることは、省エネモードによって心と身体のエネルギーが回復することを助け、背側迷走神経の活動を適度な状態にしてくれます。『私の生活リズム表』を参考に自分の生活を組み立ててみるのも方法です。

ケアには合う、合わないがありますので、はじめのうちは「これが良さそう」「これならできるかな」と自然に思えるものから選ぶのが良いでしょう。少し余裕が出てきたら、興味や関心、心が惹かれるものを選んでみましょう。それが、その時の身体モードに合ったケアを選ぶコツです。



コロナ状況下における不安や心配・イライラは、単に気持ちの問題というわけではありません。確かに、ストレス耐性には個人差があり、ものによっては個人の捉え方・考え方で乗り切ることが可能なものもあります。

しかし、コロナ状況下における不安や心配というのは、単に捉え方や考え方の違いによってだけで起きているものではありません。それは、個人差を超えたストレスによって、心だけでなく、私たち人間に共通する身体のメカニズム(自律神経系の働き)によって起きている現象です。

不安を感じることを不安に思わなくてもいい。大まかにはご自分に合ったケアをしていきましょう。気が向くもの、やってみようかな——と思えるものから選ぶと良いでしょう。やってみて、いい感じがするもの、しっくりくるものを選んでいただければと思います。



呼吸法について

呼吸法は、手軽に行える自律神経系のコントロール法です。自律神経系の働きは呼吸と深くかかわっています。意識的に呼吸の仕方を変えることで、自律神経系のバランスを調節していくことができると言われています。呼吸法にはいくつか種類があり、効能も様々です。どれが良いかではなく、ご自分が取り組みやすいもの、やってみて、じっくりくるものを選ぶと良いでしょう。

☆呼吸法のポイント

呼吸に意識を向けるだけでも、ネガティブな考えや感情から距離を置くきっかけになります。不安や心配、イライラといった感覚に意識を集中しながら息を吸って—吐いて—と呼吸をしていくと、その感覚がどう変化していくかに注目するのがポイントです。

呼吸法1：腹式呼吸

息を吸うときにお腹をふくらませ、吐くときにお腹をへこませるもの。リラックス神経と呼ばれる副交感神経を優位にする働きがあると言われています。

- ① 背筋を伸ばし、軽く胸を開きます。
- ② 鼻からゆっくり息を吐きます。お腹の中の空気を全部吐き切るイメージで、おへそがへこむまで吐き切ります。
- ③ へこませたお腹を緩めて、鼻から息を吸います。ゆっくりとお腹に空気を入れるように吸って、お腹を少しづつ膨らませていきます。
- ④ ②と③を繰り返します。目安は2～3分



呼吸法2：胸式呼吸

交感神経系と副交感神経系のバランスを整える呼吸法です。脳の自己調節機能を活性化し、自然治癒力を高めてくれると言われています。

☆息を吸うときに胸を膨らませ、吐く時に胸をへこませる。胸のあたりに大きな風船があることをイメージして行うのがポイント。

① 背筋を伸ばし、正面を見て姿勢を正します。そして、胸に手をあてます。

② 手の平の温かい感じを胸のあたりで感じてください。

③ 胸に手を当て、手の平の温かい感じを感じたまま、5秒かけて鼻からゆっくりと息を吸っていきます。



④ そして、5秒かけてゆっくり息を吐いていきます。

⑤ 3と4を繰り返します。これを3分ほど行います。

呼吸法3：グーパー呼吸

膝の上に腕を手のひらを上にして置き、息を吸うのと一緒に手の平をゆっくりとグーにし、息を吐きながらパーの形に戻していくもの。呼吸だけでなく、手の平の感覚にも注意を向けると同時に、手のグーパー運動によって筋肉の緊張と弛緩を交互に行う。これにより、心身の緊張・興奮を和らげる効果が期待できるとされています。

① 膝に手を置きます。手のひらを上にして、パーにします。

② ゆっくり息をすいながら、ゆっくりと手をグーにしていきます。

③ 息をすったら、いったん息を止めます。

④ ゆっくりと息を吐きながら、手のひらをゆっくり開いていきます。

⑤ ③～④を3回から5回ほど繰り返します。



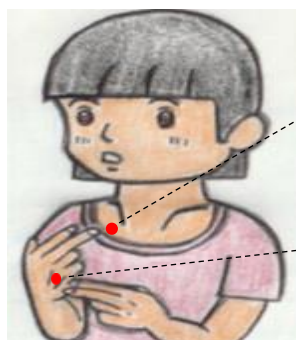
呼吸法4：さこつ呼吸法

ツボを使った呼吸法で、短時間でも良い眠り、身体を温めてくれるとされています。寝る前に行うことで、睡眠の質を良くしてくれます。胸骨を広げてくれるので、呼吸がしやすくなる、身体の不調を軽減させてくれるなどの効果があります。

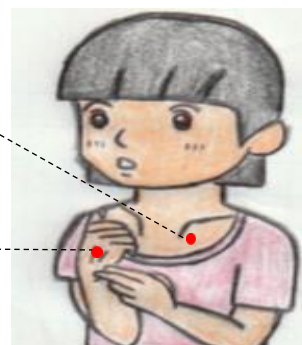
また、『ストレス・不安』のタッピングの効果が思わしくない時に、さこつ呼吸法を行ってからタッピングを行うとタッピングの効果が得やすくなると言われています。

動画を見ながら行うのもお勧めです (<http://www.jatft.org/stress-caring.html>)

*さこつ呼吸（二本指）



*さこつ呼吸（こぶし）



さこつ下のポイント

ガミュート
(小指と薬指の骨の間)

- 1 二本指をさこつ下のポイントにあて、親指が身体に触れないようにして、ガミュートをトントンしながら次の5段階呼吸をします

5段階呼吸

ガミュートをトントンしながら、

- ① 5回トントンの間、普通呼吸をします
- ② 大きく息を吸って、止めて5回トントン
- ③ 半分息を吐いて、止めて5回トントン
- ④ 全部息を吐いて、止めて5回トントン
- ⑤ 半分息を吸って、止めて5回トントン

全部息を吐いて、普通呼吸に戻します

- 2 今度は手をこぶしにして、さこつ下のポイントにあて、ガミュートをトントンしながら5段階呼吸をします。この時も、親指を身体に触れないようにしましょう
- 3 そのまま、こぶしを反対側のさこつ下のポイントにあて、ガミュートをトントンしながら5段階呼吸をします
- 4 そのまま二本指に戻してガミュートをトントンしながら5段階呼吸をします。
- 5 今度は手をかえて、二本指をさこつ下のポイントにあて、ガミュートをトントンしながら5段階呼吸をします
- 6 そのまま、手をこぶしにして、ガミュートをトントンしながら5段階呼吸をします

7. こぶしのまま反対側のさこつ下のポイントにあて、ガミュートをトントンしながら5段階呼吸をします
8. 最後にそのまま二本指に戻しガミュートをトントンしながら5段階呼吸をします
(※参考：一般社団法人 日本 TFT 協会 TFT セルフケアハンドブック)

呼吸法5：4－7－8呼吸法

アンドルー・ワイル博士が提唱した呼吸法。身体の中に酸素をたっぷり取り込む呼吸法で、心身の興奮を静め、寝る前に行うと寝つきを良くしてくれると言われています。

- ① 口から息を吐き切ります。
- ② 4秒ほどかけて鼻から息を吸い、7秒間、息を止めます。
- ③ 8秒ほどかけて、口から息を吐き切ります。



- ④ ②と③を繰り返します。

ボーっとすることのススメ



私たちの生活の中で何もしない時間は意外と少ないものです。食事をしたり、洗濯や掃除をしたり、お風呂にも入ります。仕事に行く人もいるでしょう。TVを観たり SNS をチェックしたり電話やメールをしたり…。

私たちは常に何かをしています。

体を動かしていなくても考え事をしている時間は、脳が忙しく働いていて、実は休めていないのです。忙しい毎日が続くと体も心も疲れてしまいます。そうなるといつもならできることができなくなってしまったり、考え方がマイナスになってしまうこともあります。



「忙しいことは充実していること」というイメージがあるかもしれませんが。何もしないでいると怠けているように感じたり、何かしていないと不安という方も多いと思います。そのため、隙間なくスケジュールを埋めたくなくなってしまったりします。



しかし、心にも体にもそして脳にも何もしない時間は必要です。インプットした情報を脳が整理するのは、ぼんやりしている時だと言われています。ボーっとした後は頭の中が整理され、頭も気持ちもスッキリするものです。何もしないことで効率やひらめき力もアップする効果もあります。

「ボーっとすること」はとても大切なことですが、毎日の生活があったり、何もしないことへの不安があったりするので、私たちの生活の中には「何もしない時間」はあまり多くありません。

何もしない時間は意識しないと作れないのです。

たとえ短い時間でもいいのでいつもの生活の中にボーっと過ごす時間を作っていけるといいですね。

そして、何もしないでボーっとすることは意外と難しいものです。



まずは、目を閉じてゆったり過ごしてみましょ。この時、情報を遮断するのがコツです。スマホやテレビを消しましょ。小さな音でゆったりできる音楽を流したり、好きな香りを嗅いだり、部屋の明かりを少し暗くするのもいいでしょう。アイマスクを使うもの方法です。最近は目元を温めるシートが売られているのでそれを使ったり、逆にタオルを水で濡らして目を冷やしても気持ちがいいです。

無理に何かを考えたり、考えないようにするのはなく、脳が感じるままに過ごすイメージです。「今日は暑いなあ。」とか「風が心地いいなあ。」「遠くで鳥が鳴いているなあ。」などということをぼんやり感じてみましょ。季節がいい時は窓を開けるのもいいですね。



たまには、ボーっとしてみませんか？

