



あなたの心は
習慣で
しなやかになる!

心の習慣レッスン 始めませんか?

不思議と心が落ち着く…… リラックスする身体の使い方

恐怖や不安は人が持つ原始的な感情です。これらを感じたとき、心は緊張し、身体はこわばっています。大切なのは、この緊張と縮こまった筋肉などをほぐし、リラックスすることです。

不安に上手に対処できる人たちは身体を使う習慣があることで、その都度うまく緩和できています。その代表的な身体の使い方を3つ紹介しましょう。

1つめは、**水泳、ジョギング、エアロビクスなどの有酸素運動や、一定のリズムを伴ったリズム運動**です。これらの運動はセロトニンという脳内伝達物質の分泌を増やし、活性化させます。

セロトニンは幸せホルモンともいわれ、身体の緊張を和らげ、気持ちを落ち着かせる働きがあります。例えば、大リーグの選手で試合中にガムをかんでいる選手がいますが、かむことはリズム運動の一つなので、ガムをかんで不安や緊張を紛らわせているのです。

2つめは、**100mダッシュ、腕立て伏せ、懸垂、筋トレなどの強めの運動**です。何かの行動に集中しているときに、昨日のけんかを思い出した



キーワードは… **「身体を使う」**

り明日の会議について悩んだりするのはなかなか難しいですね。強めの運動をしているときは不安になる暇がないのです。

また、ダメージを受けた筋肉を修復するために、成長ホルモンや、アドレナリンなどの抗ストレスホルモンが多く分泌されます。これらは身体(筋肉)の修復の他、負荷に対する耐性をつくってくれます。

3つめは**その場でできる静止運動**です。それは、^{めいそう}瞑想や深呼吸などの他に、姿勢を正す、笑うなどいろいろあります。姿勢を正して気を引き締める、口角を上げるなどを意識するだけで気分が変わります。特に私が個人的におすすめしたいのは、すぐにできて効果も抜群な「上を向く」ことです。最近、背中を丸め、下を向いてスマホをのぞき込む姿勢をよく見掛けます。

試しに、今、空を見上げてみてください。きっと落ち込む気分にはなれず、前向きになれるですよ。

たけがみ けんじ 2007年東京大学医学部大学院卒業。産業医として20社以上の企業で年間1,000件以上の健康相談やストレス・メンタルヘルス相談を行う。主な著書に『不安やストレスに悩まされない人が身につけている7つの習慣』(産学社)など。