



うえき りえ 心理学者、臨床心理士。現在、都内の総合病院でカウンセリングを行なうほか、慶應義塾大学で講師を務める。著書に『本当にわかる心理学』『やる気」を育てる！』などがある。

植木理恵の

ココロの休ませ方

✧ 13 ✧



心が不安で落ち着かないときは？

お腹にグッと力を入れる

私たちは、悲しいから泣くのでしょうか。それとも、泣くから悲しいのでしょうか。

多くの人が、「そりゃあ、悲しい（感情）から泣く（行動）に決まっているよ」と思うでしょう。ところが、行動心理学の分野では、あなたがちそうでもないことがわかってきています。

つまり、人間は「感情ありき」で行動しているばかりではなく、とりあえず行動しているうちに、感情が後から高ぶってくることも多い。

たとえば、声をたてて笑うからより楽しくなるし、ガミガミとクレームを口にするから、より怒りが高ぶるわけ。けっこう、行動が先で感情は後、というケースは少なくないもの。

だから、感情をコントロールしたいと思ったら、心の中だけでなんとかしようとするのは実は遠回りです。体や表情を動かすなど、行動から先に変えてしまうのが正解。



ところで、コロナの流行以来増えているのが、心がサワサワと落ち着かない人。漠然とした不安や焦りが、日常的に続く人。シンドイですね。日本人にとくに多いといわれている、神経過敏の症状です。

周りから「気にしないほうがいいよ」「神経質だね」なんて感情論で諭されるほど、かえって調子が悪くなるのが特徴。そんなこと言われても、頭ではわかっていますものね。

そこでおすすめなのが、体幹にしっかり力を

入れて背筋を伸ばすという行動療法。「なぜ、心がサワサワするんだろう」なんて考えても解決には至らない。とにかく、お腹にグッと力を入れてそのままずーっとキープすることです。

下腹部を思い切り凹ませ、胸で浅く呼吸を続けてみてください。できれば、電車の中でも歩くときでも、デスクワークをするときでも。体幹をしっかり保つという「行動」によって、「どこからでも来い！」くらいのガッチリした強い気持ちをつかめるようになります。

ゆったりと腹式呼吸をしたり深呼吸をしたりするのは、不安なときには向きません。「こんなにリラックスするように努めているのに、なんでサワサワが止まらないんだろう」と焦って、かえってパニックをまねくはめに。



近年「脳腸相関」という現象が注目されています。一見、無関係に見えるお腹と脳神経。これがかなり高い関連性を持っているのです。お腹に力を入れる、温める、腸をいたわる……、これによって不安や憂鬱、不眠などメンタルの不具合が減ることが科学的に示されています。

ちなみに、私は講演やテレビや執筆のとき、必ずお腹にググッと力を入れています！ サワサワした気持ちでは、堂々と話ができないもの。自分の心を、頭の中だけでなだめるには限界があります。それよりも体幹。身体の状態を変えるほうが、心を変える近道ですよ。 ▲