



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

✧ 15 ✧



不安でウツウツとした気分になったら

## バスタブにつかる

大勢の前でスピーチをしたり、重要取引先の会議でプレゼンをしたりと、心にすごいプレッシャーがかかるときってありますよね。

また、先のことを考えると、いろいろな不安が浮かんできて、わけもなく憂鬱な気分になることもあります。

そんなとき、たとえば、何だかフワフワとした感じや、体が大きなものに吸い込まれそうな気分、地に足がついていない感じなどを経験したことはありませんか？

ウツウツとした不安な気分が高まると、「あれ、ここはどこ？ 自分はだれ？」という目眩のような感覚を覚える人も大勢います。



でもそれは、極めて正常なことです。実は、私たちは、心が不安や緊張でいっぱいになると、自分の体が「まるで自分の体じゃないみたい」という感覚に陥ることがわかっています。

「ここまでは自分の体で、ここから先は自分ではない」という体の「輪郭像」や「境界線」がぼやけてフワフワした気分になるのは、深層心理の世界では、「自己」が他者からのストレスに踏み込まれてしまい、脅かされてしまっているからだとして古くから考えられてきました。

心理学ではこれを「身体感覚（ボディイメージ）の希薄化」と呼びます。心が張り切っていたり、自信に満ち溢れているときは、「自分の体の領域はここまで！」と感じて堂々と過ごし

ているものです。しかし、不安にさいなまれてウツウツした気分のときは、自分のボディイメージがおぼろげになってしまうもの。

ボディイメージの希薄化と「自己」や「エゴ」という深層心理の関係については、フロイトの流れを汲んだ精神医学の世界では重視されていることです。



ですから、ウツウツとした気分や不安を一時的にでも追い払うためには、自分の体の境界線を、心でしっかり感じるのが手取り早い方法。アメリカの心理学者セイモア・フィッシャーは、手のひらの温度感がいま冷たいのか・熱いのか、といったことを意識的に考えさせるだけで、被験者の不安感が40%も減少したという実験結果を報告しています。

私がクライアントに勧めているのは、不安になったらとりあえずバスタブにつかって温まる方法。これは、けっこう好評です。モヤモヤするときはシャワーではなく、朝でも昼でも寝る前でも、とりあえず熱めのバスタブに全身をひたしてみてください。すると、お湯の温度と自分の体温の差を、イヤでもクリアに感じます。人はバスタブにつかると、ウツ気分が高じるとはまずありません。それは、輪郭感を取り戻し、自己をしっかり感じ取れるから。

お風呂の効用は、リウマチや捻挫（慢性期）だけでなく、こんなところにもあるのです。▲