



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

✧ 18 ✧



動揺してココロがビクビクするときは

手のひらを温める

パニくる、焦る、動揺が止まらない…。そんなときはとりあえず、手を温めてみてください。一時的にはありますが、気持ちのスイッチが切り替わります。



米国の心理学者セイモア・フィッシャーやスウェーデンのジャン・アストロムは、心と体に関するたくさんの研究を行なっています。なかでもフィッシャーの著書『Body Image』という一連のシリーズでは、手のひらの温かさ・冷たさ、渴き・湿り気などと性格との関連について断定的に述べていて、日本でも話題になりました。

彼の膨大な臨床データによると、「手の温かい人は人づきあいが好きで社交的だが、手の冷たい人は人づきあいが苦手で消極的」とのこと。つまり、その人の感情や性格が「手の温度」に表われるということを述べています。



おもしろい話ですね。私個人としては、実際には手の温度で相手の「性格」をただちに特定することは少し乱暴だとも思います。

でもたしかに、そのときの感情が、交感神経や副交感神経のはたらきによって「手が火照って感じる」とか「手が冷たく感じる」といったボディイメージにすぐにつながることも生理学的には証明されてきているわけですから、心の状態と手の温度は、切り離せない関係にあるの

かもしれません。



実際、家族や仲のよい友人と打ち解けて、ゆったりとお茶を飲んだりしているときに、「ああ手がキンキンしてきた。冷たい…」なんてことはまずありませんよね。

だけど、初対面の取引先を相手にビクビクと焦りながら、社交どころか「マズいことは言うまい。とにかく失敗はできない！」なんてプレッシャーを抱えているときは、気づいたら手にハアハア息を吹きかけてたり、温かいマグカップを握りしめて手を温めている自分に気づいたりする場合があります。

手の温かさ・冷たさは、まだ科学的に因果関係が証明されているとはいえませんが、自分のそのときの感情や深層心理のようなものを自己診断する、大きなヒントになりそうですね。



ナーバスなとき、緊張でパニックになりそうなとき、その元凶(?)は手にあるのかもしれませんが。朝はお湯で手を洗う、出先でもちょっと熱めのお湯で手を温める、携帯用カイロをいつも持ち歩く…。こんな習慣を取り入れると、心にも体にもよい影響がありそうです。

冷たくなった手をそのまま放置せずに、温める習慣を身につける。そうすれば、「こんなに緊張なくていいんだ…」と、心がほぐれやすい体質になるかもしれませんね。▲