



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

❖ 23 ❖



ストレスで
ココロがイライラするときは

いつもより大股で歩こう

「今日はストレスで疲れているなあ」と思うときは、いつもより歩幅を大きくして、風を切って歩いてみてください。心にまとわりつく灰色の糸がほどけて、吹き飛んでいく気がするものです。これはニューオーリンズ大学をはじめ180回以上の実験で明らかにされています。



実験では、A群の被験者には、公園の中を小股でゆっくりめに歩いてもらいます。一方、B群の被験者には、できるだけ大股で速めに歩いてもらいます。

当初の仮説では、「小股でゆっくり群」のほうが「リラックス効果」や「ストレス発散効果」が顕著に表われるだろうと予測されていました。しかし、実験後に各々のストレス値を測定してみたら、「小股でゆっくり群」は、リラックス効果のほうはたしかに見られましたが、イライラに似たストレスのほうは、軽減されないか、あるいはかえって高まっていたのです。

しかも、62%の被験者がこんな答えをしています。「トボトボ歩いている自分が悲しくなった」「いやな記憶を思い出した」「恋人たちばかりが目に入ってきて孤独感が増した」「歩いていてすごくつまらなかった」など。様々な形でイライラ感が募ったようです。



今日は、散歩でウサヤイライラを吹っ飛ばすぞ——。そんな日は、いつもよりも堂々と、大

股で、前にいる人を追い抜くくらいの速さで歩くことをおすすめします。

私自身、原稿執筆や講演会の段取りなどに煮詰まったときは、とりあえず家の周りを大股で歩く……、そんな習慣がじつは20年以上あります。そうしていると、家でただ文献を集めていたり、パソコンの前でイライラしているよりも、「あ、そうか。そういう考えもあったか」というひらめきが起きやすいからです。



「人の脳は、人の身体と似た反応をする」とは、心理学の常識。さっさと大股で歩いてみたら、きっとあなたの心のなかも、ささっと大掃除ができたり、モヤモヤが風に散って吹き飛んだりします。身体と心は相関するんです。

木漏れ日を浴びながら、美しい花や木々の緑をながめつつゆっくり散策する……。「人間の幸福なひととき」を描写するとき、とくにモーパッサンのようなフランスの小説家や詩人は、「散策」というシーンを人間の幸福とリンクさせて、巧みに描くようです。

たしかに、ときに立ち止まったり、景色の写真を撮ったりと、ゆっくり歩くことは楽しいことです。ただし、それはあなたのメンタルが元気であるときに限ります。

「今日は元気がないな」という日は、メランコリックな散策はよして、グングン大股で歩くことを習慣づけてみてください。▲