

## ご紹介！ストレス解消法 ～これでスッキリ！心と体～

講師 森川泰寛 氏 （ヒューマンケア熊本 代表）

### 自律神経を整え、ストレスを抑制しよう

自律神経には、相反する働きをする「交感神経」と「副交感神経」があります。私たちが心身ともに健やかに生活できるのは、この2つの神経がバランスよく活動しているおかげです。しかし、ストレスが原因となってこのバランスが崩れると一過性の自律神経失調症になり、これが長く続くといろいろな体の不調に結びついてしまいます。

「自律神経を整える」とは、リラックス時や入眠中などに優位になる「副交感神経」の働きをアップさせることで、ストレスを抑制することをいいます。今回の講座では、この「自律神経を整える」ための方法を詳しく学びました。

#### ■「交感神経系」と「副交感神経系」の働き



受講風景

2つの神経のバランスが崩れたら  
体の不調に

| ストレス反応           |      | リクレーション反応        |
|------------------|------|------------------|
| 緊張               | 筋肉   | 弛緩               |
| 拡大               | 瞳孔   | 収縮               |
| 速くなる             | 心拍数  | 遅くなる             |
| 上昇               | 血圧   | 下降               |
| 収縮               | 末梢血管 | 拡大               |
| 速く浅く             | 呼吸   | ゆっくり深く           |
| 促進               | 発汗   | 抑制               |
| 抑制               | 消化活動 | 促進               |
| 殺菌能力強化<br>免疫能力低下 | 白血球  | 殺菌能力低下<br>免疫能力強化 |



#### ■自律神経失調症の主な症状

頭痛・不眠・めまい・のぼせ・発汗・疲れ目・喉の渇き・鼻詰まり・肩凝り・動悸・だるさ・痛み・息苦しさ・消化器系の痛み食欲不振・手足のしびれ・冷え・生理不順・便秘・下痢・むくみ・ふらつき 等

### 自律神経を整える基本は「質の高い睡眠」

質の高い眠りとは、睡眠時間の長さではなく、深い眠りで脳が休息して、成長ホルモンが分泌されるノンレム睡眠のこと。副交感神経が働かないとリラックスできず、不眠は改善されません。なかなか眠れない人は腹式呼吸を行うとよいそうです。リラックスしやすい呼吸法も教えてもらいました。

また、指先を使って手軽にできる元気づけの「タッピング・タッチ」のほか、「筋弛緩トレーニング」や「手のツボマッサージ」「爪もみ」などについても学習しました。

#### 「呼吸」を自覚する

ゆっくりと規則正しく深い呼吸をしていると、酸素がたくさん血管や脳に回り、鎮静効果のあるホルモン分泌も促進され、心地よいリラックス感が生じる。

#### リラックス「呼吸法」のコツ

- 1、息の出入りに気づく
- 2、息の楽な姿勢を探る
- 3、口から、ゆっくり吐く
- 4、大きく吸って、止息！
- 5、息を吐きながら、脱力

#### 「タッピング・タッチ」

いつでも、どこでも、元気づけ  
指先を使ってタントントンと左右交互に軽く叩く（タッピングする）ものです。

自分でする「セルフ・タッピング」  
二人で相手の方にする「ペア・タッピング」

- 精神的な効果→ 心がくつろいで、安心感が高まる
- 身体的な効果→ 体の緊張がほぐれ、疲れがとれる
- 対人的な効果→ 相互に親しみがわき、交流が深まる



#### ストレスなく健康であるために 発想の転換



- \* 事実（現実）をどう認識（評価）するか → その視点・発想を逆転できるとストレスは解消する
- \* 否定ではなく肯定する → 同じ事実でも認識は逆転できる
- \* 一方的な見方は「心のクセ」 → 片寄った「クセ」を直そう

取材を終えて 受講前と受講後に体調と気分の自己チェックがありました。講座中、体をほぐす実技があったり、隣席の人とペアで実技をする中で会話したり、体も心もほぐれたのか、ほとんどの人の結果は体調も気分も共にアップしていました。元気の出る講座でした。