



ストレス対処法 (15) 「ストレスを和らげる」

ストレス対処法の一つは、「ストレスを和らげる」ことです。この具体的な方法は前回お伝えしたリラクゼーション法の他に、運動、食事、睡眠など日常生活も大切です。緊張したデスクワークの人には、体を動かすことが良い影響を生み出します。趣味もストレスを和らげる大切な手段です。エクササイズ、ヨガや瞑想も効果があります。その他楽しいことは何でもストレスを和らげるのに役立ちます。とは言え、やりすぎはいけなこともあります。買い物、食べる、アルコール、ギャンブル、薬物などです。これらは、やりすぎの結果、そのほとんどが「～依存症」という厄介な状態に導かれてしまうことがあるのです。

ストレスを和らげる効果の一つに「その場しのぎ」があります。これはこれで十分大切なことです。ストレスを感じて大変な状態になった時は、一時しのぎで構いませんから、これらのどれかを使ってストレスを和らげましょう。それには、練習が必要です。ストレスを和らげる方法を使うことに慣れていないと、結局何もできずに、ストレスにさらされることになりかねません。得意な方法を練習しておいて、いざという時に使えるようにしておきましょう。

また、これらの方法の習得によって常にリラックスしていることができると、脳内の神経伝達物質が恒常的に安定した状態になります。ストレスフルの時は、交感神経が活性化しているために落ちつきませんが、精神的に安定した状態では、副交感神経が活性化しています。副交感神経は、刺激に対する行動を司る神経です。アドレナリンやセロトニンなどの快の物質が脳内を占めていることになります。これは常にストレスに対処する状態を、身体内部に成立させていることになります。

受講生募集！ アサーショントレーニング

- 12月実施日 1日(日) 15日(日)
13:00 ~ 14:30
- 料金 3,000円
- 場所 梅田相談室

般若心経 「阿吽の呼吸」

神社では、入口に口を開いた狛犬と閉じた狛犬が置かれています。お寺では、仁王様が、一方は口を開き、もう一方は口を閉じて、門を通る人に睨みをきかせるように立っています。この口を開いた仁王や狛犬は「阿(あ)」、口を閉じたほうは「吽(うん)」という音を響かせているのだと、今までは説明されてきました。これを「阿吽の呼吸」とも呼び、やがて転じて、2人の人物が呼吸まで合わせるように共に行動しているさまを**阿吽の呼吸**、**阿吽の仲**などと呼ぶようになりました。この「あ」と「うん」を最近では、aum(オーム)と呼ぶことが定説になっています。オームとは、真言の代表的な聖音で、宇宙を成り立たせている振動音として、古代からヨーガ行者は、深い瞑想をする際、この聖音を利用したと言われていました。かつて大変な事件を起こしたオーム真理教は、ここからその名を採用したのでしょうか。正しい真言には、神秘の霊力が込められており、聖霊の知恵が生きている。その宇宙すなわち寺や神社に入る入口に、オームという真言を響かせようとしたのです。こうした神秘的な響きが、宇宙とのつながりを起こすという意味で、「空」に至る瞑想が実現するのです。

(桑田二郎「般若心境」参照)

感情調節のための「弁証法的行動療法」 -感情調節スキルの紹介-

「弁証法的行動療法」の中の感情調節スキルの基礎編には、以下のトレーニング内容が組み込まれています。「感情とは何か」「自分の感情に気づきありのままに受け入れる」「より健康的な感情に向けて進むために」「感情と行動」「健康に関する事柄と圧倒されるような感情との関係」「価値判断をせずに自分自身を観察する」「認知的により健康的に対処する」「肯定的な感情を高める」

感情調節スキル上級編では、4つの感情調節スキルを学ぶようになっています。「価値判断をせずに、自分の感情にマインドフルになる」「感情の暴露」「自分の感情的衝動と反対のことをする」「問題解決」です。「価値判断をせずに、自分の感情にマインドフルになる」では、価値判断に気づき、それを手放すトレーニングをします。「感情の暴露」では、感情の記録や暴露の仕方をトレーニングします。「問題解決」では、行動分析、ABC問題解決がトレーニング内容として組み込まれています。最後に「週間調整」を行います。これは、週間調整記録シートを作成して、身体的、認知的な健康的対処法(ポジティブな出来事の認識と想起、感情の観察と受容、反対の行動、問題解決を記録して健康的な感情に対処すること)を練習していきます。

(「弁証法的行動療法 実践トレーニングブック」2011 星和書店 参照)

