

＊ 不安でたまらない

初めてのことで不安になったり、人前で緊張することは誰にでもあるでしょう。しかし、こうした不安や緊張がとても強くて、普通の生活に支障があったり、自分のしたいことができなくなっている場合は、「不安障害」という病気かもしれません。

不安障害はストレスが引き金になって起こることが多いところの病気です。恐怖心や集中困難、ちょっとしたことでビックリする、といったところのサインとともに、寝つきが悪い、筋肉がコチコチに硬くなる、疲れやすい、のどに何か詰まった気がするといった体のサインもあります。

強い不安を感じる場面では、急に心臓がドキドキして、息苦しさやめまいなどが襲ってきて、死ぬのではないかという恐怖を感じる「パニック発作」を起こすこともあります。このようなときには、早めに家族に相談して、こころの専門家に相談しましょう。



＊ 周りに誰もいないのに声が聞こえる

周りに誰もいないのに声が聞こえたり、いつも人に見られている気がする、周りの人が自分に危害を加えようとたくらんでいるようで怖い、不気味なイメージが目に見え、といったサインが続いている場合は、「統合失調症」という病気の始まりかもしれません。

統合失調症には、現実と非現実の境目があいまいになって、考えのまとまりが悪くなる病気。順序立てて物事を考えることができない、意欲が低下して身の回りのことをするのもおっくうになる、その場の状況に応じた感情が生まれず、人とのコミュニケーションがうまくできない、集団の中でなじめない、いつも同じ考えが頭の中を支配している、といったサインがあります。

始めのうちは、気分が落ち込んで集中力ややる気がなくなる、眠れないといったうつ病のようなサインのほうが目立ったり、不安や緊張で神経過敏になったり、考えが頭の中でスピードアップしたり、逆にスローダウンしたような感覚を覚えたりします。

いつの間にか自分を取りまく世界が変わってしまった気がして、こころが不安定になり、これまでできていたことができなくなった、家から出られない、眠れなくてつらい、というときは、早めに家族に話して、こころの専門家に相談してみましょ



✿ こころと体のセルフケア ✿

自分で自分の健康の面倒をみていく方法

ちょっと体の具合が悪い。でも、薬を飲んだり、お医者さんに行ったりするほどでもない——。そんなとき、みなさんはどうしますか？

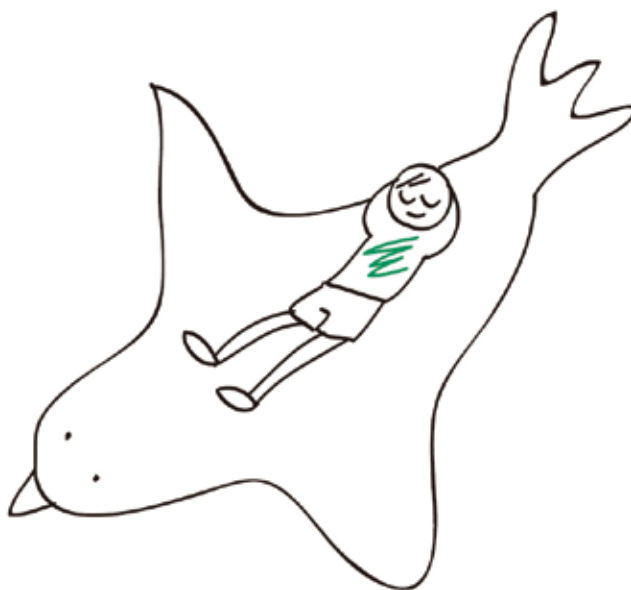
温かくて、消化のよいもの食べたり、ゆっくりと湯船につかったり、夜更かししないで早めに寝たり……。

このように“自分のできる範囲で自分の面倒を見る”こと。これが「セルフケア」の基本です。セルフケアは、体はもちろん、こころが疲れたときも、とっても有効な手段。しかも早めにやると、とっても効果があるんです。

疲れたとき、つらいときに自分でできることは？

わけもなくイライラしたり、こころがちょっと疲れたときは、思い切って「こころと体のセルフケア」にトライしてみましょう。おすすめは次頁からのメニュー 6 つ。好きなものを選んで試してみてください。

ただし、眠れなくて体がしんどい、食事をあまりとっていないときなどは、「運動メニュー」を無理にこなそうと思わないこと。つらいときは一人で我慢しないで、誰かに「ツライよお……」とグチることも、立派なストレス解消法です。その日の気分や体調に合わせて、メニューを選んでいきましょう。



＊ 体を動かす

いくら若くても運動不足は体のためにはよくないこと。運動部に入っていない人や、部活をサボってばかり……なんて人は、まず体を動かすことから始めてみましょう。

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。とくに効果的なのは、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動。軽いランニングやサイクリング、ダンスなどがそれです。それでもハードルが高いなと思ったら、近所を散歩したり、緑の多い公園などで、ちょっとアクティブに

過ごしたりするだけでも効果があります。1日20分を目安に、体がぼかぼかして、汗ばむくらい続けてみましょう。

頑張りすぎると、かえって疲れてしまうので、「ああ、スッキリした！」と思えるくらいの軽さを目標に。1日にたくさんやるより、継続することが大切です。



＊ 今の気持ちを書いてみる

もやもやした気持ちを抱えて苦しいときは、それを「紙」に書いてみましょう。自分なりの言葉で書くことがいちばんですが、文章を書くのが苦手なら、イラストやマンガ、あるいは意味のない「落書き」や「書きなぐり」でも。要は頭の中で考えるだけでなく、実際に「手を動かす」ことが大切です。

書くことの効果はおもに2つ。1つは今抱えている悩みと距離をとって、客観的に見られるようになること。その結果、あせりがやわらぐので、落ち着いて物事を考えることができるようになります。もう1つは、それまで思いつかなかった選択肢に、自分で気づけ

るようになること。これは、書いた文章を読み直すことで得られる効果です。

ノートに手書きするのが面倒なら、携帯やパソコンを使ってもかまいません。人に見せないことを前提に、自分の気持ちをありのままに書いていきましょう。



＊ 腹式呼吸をくりかえす

不安や緊張が強くなると、運動をしているわけでもないのに、「ハアハア」と息が上がってくることがあります。呼吸も浅く、速くなり、汗が出てきて心臓もドキドキ。つらいと思いますが、こんなときこそ意識して「深い呼吸」を心がけてみてください。

やり方は簡単。椅子に腰掛けている場合は、背筋を伸ばし軽く目を閉じ、おなかに手を当てます。立っている場合も、リラックスしておなかに手を当ててみましょう。

呼吸の基本は「ちゃんと吐く」ことから。まずは「いーち、にー、さーん」と頭の中で数えながら、ゆっくりと口から息を吐き出します。息を吐き出せたら、同じように3秒数えながら、今度は鼻から息を吸い込みます。

これを5～10分くらいくりかえします。

息を吐くときにお腹がぺったんこに、息を入れたらお腹が膨らむ……。そう意識して呼吸すると、より深い呼吸ができるようになります。そう、これが「腹式呼吸」と呼ばれるものです。

途中で、「今日は宿題あったっけ？」などと、余計な考えが浮かぶこともあると思いますが、そんなときは気にせずさっと流して、また「いーち」から数え直しましょう。



＊ 「なりたい自分」に目を向ける

問題を抱えていると、その原因探しにやっ気になることや、自分の弱さや欠点ばかりに目が行きがち。でも、実際のあなたは、その問題以外のことでは、けっこううまくやれていることがたくさんあるのではありませんか？

その「できていること」のほうに目を向けて、自分の力をもう一度、信じましょう。

そして、「こんなふうになるといいな」と、今あなたが思っている理想を思い浮かべてください。それが実現したとき、自分がどんなふうになっていて、周りの人たちはどんなふうに変わっていますか？

具体的なイメージが浮かんだら、その第一

歩になる、小さいけれども重要と思える目標を立てて、実行します。

たとえば、「人前で堂々と発表できる自分」になりたいなら、まずは「友達の前で発表すること」や「10分だけでも早く起きて気分にも余裕をもつこと」が最初の目標になるかもしれません。実行しやすく無理なくできそうなことから始めるのがポイントです。

最初の目標をクリアできたら、自分をほめてあげましょう。こうやって、1つずつクリアしていけば、自分の力で自信を取り戻していくことができます。

＊ 音楽を聴いたり、歌を歌う

「音楽」は、ごく自然に、人の心と体を癒してくれます。

アップテンポの音楽は、エネルギーや活力を与え、優しくスローな曲は不安や緊張をやわらげます。思い出の詰まった曲を聴くと、思わず泣いてしまうことがあるように、言葉にできない感情を表現するきっかけを、音楽がつついてくれることもあります。

そのときどきの気分にあった曲を選んで、音楽にひたりましょう。ゲームやパソコンをやりながら、本を読みながらという片手間ではなく、ただ音楽を聴くことに集中するのです。

歌うのが得意な人は「聴く」だけでなく、カラオケボックスなどに行って、思い切り発散してみてもいい？

歌っている間は自然と呼吸が深くなるので、不安やイライラもどこかに消えてしまうかも。何曲か歌えば、きっとサッパリするはずですよ。



＊ 失敗したら笑ってみる

「笑い」は心と体を軽やかにして、つらい日々を乗り越える力をつけてくれます。どんなにシリアスに見える出来事でも、見方を変えると、笑える側面があるもの。それに気づくと、物事がグッと楽になるのです。

もし失敗してしまったら、自分を責めたり恥じたりするのではなく、いっそのことそれを潔く認めて、「やっちゃった自分」を笑い飛ばしてしましましょう。

「そんなお気楽でいいの？」とか、「絶対ムリ」と思うかもしれませんが、これもユーモアのセンスを磨く、ひとつの練習だと思ってみませんか。決して悪ふざけなどとはイコー

ルではありません。

くりかえしやっていると、バランスのよい物の見方と、広い視野がだんだんと身につけてくるのです。

そして何よりも「笑い」は周りの人とリラックスした関係を築くうえで、とても役に立ちます。



＊ あなたなら、どんなセルフケアをしますか？

ストレスを感じたとき、体調が優れないとき、自分なりのセルフケアの方法を持っていることが大切です。セルフケアの方法は人それぞれ。ここでご紹介した方法でなくてもかまいません。

あなたなら、どんなセルフケアをしますか？

● ちょっと気分転換をしたいときは？

● 気持ちが落ちつかないとき、イライラするときは？

● こころが疲れたとき、元気がないときは？

