



●職場のメンタルヘルス講座④ 活き活き生きて いますか？



●神戸学院大学人文学部人間心理学科教授・臨床心理士
日高正宏 ひだか まさひろ

いつもウクレレとギターをもって講義。楽しく考えることを心がけている。専門分野、臨床心理学、カウンセリング、電話相談、ホデイワーク。大阪府立勤労青少年ホーム、京都市教育委員会カウンセラーセンターなどでカウンセラー経験。35年以上の心理臨床経験の中から実際のストレスコントロールを提唱している。学生時代から伊勢湾台風後片付け、障害児キャンプなどボランティア活動40年以上。京都から日本海まで歩く会主宰、一泊二日70km、11回開催。ハープ330種類以上の栽培経験。リラクセスや健康管理に活用している。

飲んで、胃をゆすって掃除してから吐く、というのがあるぐらいです。
私自身も油の酸化した(と思わ

これらは自分よりも周囲からの方が発見されやすいものです。

また、辛い状態でも、家族にはなかなか言い難いこともあります。やはり職場の状況がよく分かっていない同僚の方が言わなくても分かる面があります。といって直接的に「あの仕事が不安なのか？」とか、「課長とうまくいかないのか？」と言ってもかえって閉じてしまうこともあります。大切なのは日ごろの人間関係で、何も問題のない時からごく普通の雑談ができることが予防にも対策にもなります。

4 新しいチャレンジを

今どきの子どもは頼りないので、それでも我々大人よりは活き活きしています。それは常に新しいことがあるからです。自発的使用の原理といて、三輪車に乗れるようになる、一日中三輪車に乗ってそれを楽しむ。しかも次に発展して自転車を楽しむようになる。次から次に刺激と達成感があるのです。大人はどうでしょうか？最近話したら止まらないような面白いこと、新しいことがあるでしょうか？

は、今、野菜が肉が甘い物か、何を食いたいかなというのを感じる事です。内部の栄養や水などの不足を感じ取る力があるということです。サルやネズミなどの雑食動物は栄養学を知らなくても栄養バランスをとっています。第四段階は、もしも油の古いトンカツなど、悪い物を食べてしまった場合に即、吐くことができるということです。しかも、吐いた時に「自分の胃は健康だ、悪いものを見分けて吐いてくれた」と感謝して、胃薬は飲まずに食べたいものを食べられるようになります。
ヨガの修行の中には、毎朝水を

1 活き活き生きることははつきりしていること

人間の生きていく基本は食欲・睡眠・便通です。
東洋医学的には食の健康に四段階あります。第一段階は、当然、食欲があるということです。しかし第二段階は、夏に野外で運動しすぎた時など、自分には今、食欲がないということを感じることです。大や猫は、体調が悪い時には食べません。消化する余裕がないと知っているからです。第三段階

メンタルヘルスは心の問題ですが、自分の心の状態というのはなかなか自分で分かりにくいものです。むしろ呼吸の状態などからだの点検をすると分かりやすいものです。呼吸はゆったりしていますか？肺のどの部分で呼吸していますか？吸うのと吐くのとどちらに時間がかかっていますか？もし長く吸って短くハッと吐いていたら、それは疲れているのです。
心はからだで気づき、からだは心で気づく。同じように心はからだでコントロールし、からだは心でコントロールするという考え方が案外効果的です。

にあり得る悪夢に冷や汗をかきたくてイブです。そんな睡眠状態では、朝、機嫌が良いはずがなく、食欲がないことが多いものです。
健康な便通については、一日三食食べているなら、少なくとも一日一回は便通がある。しかも短時間ですっきり排泄ができることが指標です。

2 からだが活き活きしている人は感情も活き活き

食欲・睡眠・便通が活き活きしている人は、喜怒哀楽好き嫌いの感情がはつきりしています。逆に言うと、感情を抑えている人はからだも抑えているということです。長年カウンセラーをしていると、つくづく、日本文化は「男は泣いてはいけない」「女は怒ってはいけない」文化だなあと思います。中年の男が泣くと「あいつはまだ子どもだ」と言われる。女が怒ると「女らしくない」と言われる文化です。あまり感情を抑える癖がつくと、自分の中に感情があることすら忘れてしまう人があります。そ

んな人に限ってとんでもない所で感情を爆発させたりすることもあります。
国際社会になってきて、職場にも異文化の同僚がいるかと思いますが、文化によって感情の出し方は違うものです。
演劇の練習で泣くことや怒ることをしていると、本当に泣きだす人や怒りだす人が居て、普段よほど感情を抑えているのだなと思うこともあります。そう思うと、町を行く勤め人たちも内にはいろいろあるんだろうなあと感じます。感情を抑えることが心身症につながるのですが、どこでも感情を出せば良いというものでもありません。「自分は腹が立っているがここは笑顔にしておこう」という選択も可能です。嫌な上司の前で自動的に笑顔になるよりはましです。

3 発見にも仲間が大切

ストレス・心身症や出勤拒否の指標として、顔の表情、歩き方、姿勢、呼吸、話し方、声など、多くの指標があります。昼食を一緒にするのなら、食の健康も見えます。

これらは自分よりも周囲からの方が発見されやすいものです。また、辛い状態でも、家族にはなかなか言い難いこともあります。やはり職場の状況がよく分かっていない同僚の方が言わなくても分かる面があります。といって直接的に「あの仕事が不安なのか？」とか、「課長とうまくいかないのか？」と言ってもかえって閉じてしまうこともあります。大切なのは日ごろの人間関係で、何も問題のない時からごく普通の雑談ができることが予防にも対策にもなります。



第35回労働リーダースhipコースでファンタジーの講師をする筆者(05年1月、京都・関西セミナーハウス)

今どきの子どもは頼りないので、それでも我々大人よりは活き活きしています。それは常に新しいことがあるからです。自発的使用の原理といて、三輪車に乗れるようになる、一日中三輪車に乗ってそれを楽しむ。しかも次に発展して自転車を楽しむようになる。次から次に刺激と達成感があるのです。大人はどうでしょうか？最近話したら止まらないような面白いこと、新しいことがあるでしょうか？