



## ストレス対処法 (14) 「リラックスする方法」

リラックスするとは、体の筋肉や神経の張りつめを柔らかくすることを意味します。これは一時的に緊張を和らげる効果がありますが、身につけるにしたがって、根本的な治療法ともなるものです。ですから、単にリラックス法と侮らずに、身につける練習を繰り返して、ぜひ自分のものにしていくことがよいでしょう。

阪神カウンセリング・ラボでは、以下のリラックス法をお伝えすることを可能としています。ぜひ一度体験してください。

- \* **自律訓練法** : シュルツが開発した自己催眠法です。これだけでうつ病を克服したという人もいます。
- \* **漸進的弛緩法** : ジェイコブソンの開発した、筋肉の緊張を和らげる方法です。
- \* **意識集中法** : 阪神カウンセリング・ラボ独自のリラクゼーション法です。小坂が開発したもので、特に痛みには絶妙な効果があります。
- \* **呼吸法** : これには様々な方法があり、そのいくつかを組み合わせ、最も効果的なものを練習します。
- \* **肩上げ動作法** : 成瀬悟策が開発した、東洋と西洋のリラクゼーション法を組み合わせ、工夫されたリラックス法です。
- \* **瞑想リラクゼーション** : 東洋の禅の修行と西洋の僧侶の修行を組み合わせ、行うリラクゼーション法です。
- \* **五感を用いてリラックスする** : 簡単な方法で、静かに落ち着いて五感を用いてリラックスさせます。

これ以外にも、いくつかのリラクゼーション法があります。

### 受講生募集！

#### アサーショントレーニング

- 11月実施日 3日(日) 17日(日)  
13:00 ~ 14:30
- 料金 3,000 円
- 場所 梅田相談室

### 般若心経 「空」と「科学」

138 億年前にビッグバンがあって宇宙が誕生し、素粒子が光速で飛び交っている世界がまず生まれます。その直後に「自発的対称性の破れ」という現象が起こって、宇宙空間に満ちているヒッグス場がその性質を変えて、真空がデコボコになるので、光速でまっすぐ動けなくなるのです。光速でスピードが落ちることが、「質量が生じる」ということなのです。これが、今年ノーベル物理学賞を受賞したヒッグス粒子の話です。私達人類が、この時、全く姿形のない状態であったにも関わらず、延々と続く年月の中で、やがて宇宙が出来上がり、地球が生まれ、有機化合物が寄り集まって、たんぱく質を作り、生命を持って動き出すのです。この科学上の神秘を「空」という訳です。

「空」とは秘にして密なるもの。「空」とは「色」の後ろに隠れた力。「空」とは見えざる次元の働き。見えずとも、存在を超えて存在するもの、だから「空」とは神ともいえる。「空」とは存在の成り立ちの理。「空」とは現象を表す法則性。「空」とは「縁」として働いている力。だから「空」は「法」ともいえる。「空」からすべてのものが生まれ、「空」によってすべてが成りたち、「空」の中ですべてが変化していく。

(桑田二郎「般若心経」 参照)

### 感情調節のための「弁証法的行動療法」 -マインドフルネススキルの紹介-

「弁証法的行動療法」の中のマインドフルネススキルは、このトレーニングで行う4つのスキルの中で、習得の最も難しいスキルと言えます。基礎編、上級編、さらなる探究編があります。著者はこのマインドフルネススキルに関して次のように書いています。

『マインドフルネススキルは、皆さんが過去の苦痛な経験や将来の恐怖の可能性に焦点を当てることを少なくする一方で、今現在の瞬間瞬間をより余すことなく、あるがままに受け入れ、体験するのを助けます。マインドフルネスは、自分自身と他の人々についての習慣的で否定的な価値判断を克服するための手段も提供します。』 これらは最終章に記述してあるように、東洋の禅や西洋の瞑想法などを採用して、科学的なアプローチでこの態度をトレーニングしようというものです。確かに、この心構えが可能となれば、人生そのものが、見違えるようなものになるはずですが。感情調節の難しい方の決定的な欠落部分でもあります。したがって、このスキルを身につけるためには、本を読めばできるというようなものでは決してないことを理解しておく必要があります。最後までこのトレーニングを積み、人生が変わるところまでぜひ経験してほしいと思います。

(「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)

