

# 病と健康をめぐる

## 中野重行「シンゲン学」

ストレスなど精神的な要因で体調を崩す心身症の診療を長年経験してきました。治療が終わり、症状が改善した患者の多くは「おかげさまで気持ちの整理ができました」と言います。

「整理」するものには一般的に物や情報、時間、思考、感情などがありますが、思考や感情など目に見えないものほど整理が難しくなります。しかし、この目に見えないものの整理がストレスの対処法「ストレスマネジメント」で重要になります。

「断捨離」(いらぬ物を「断」ち、「捨」て、物への執着から「離」れる)という言葉が流行語になったり、整理整頓の専門家近藤麻理恵さんの著書「人生

がときめく片づけの魔法」がベストセラーになったりするの、私たちが整理は難しいと感じている心の表れです。

気持ちの整理で悩んでい

はなく、よく起ることで

気持ちを整理する際のポイントとは時間の流れとの関係で考えてみる事です。

自分の身に起こったことの中で、過去に起こったことは今からではどうしようもなく「ありのまま受け入れる」ことです。これからの未来については何とかなるかもしれないので「最善の

限られた時間の使い方をどのように整理するか、する

ことの優先順位もストレスマネジメントに重要です。このことは、重要性和緊急性の二つの面から考える

必要があります。心偏に「くす」と書く「忙」の文字通り、忙しくなると「心を亡くして」しまいがちになります。健康管理や自己啓発、人間関係づくり、リ

## 心整理しストレス対処

### ありのまま受け入れて

る人は多くいます。自分がしたことや他人から受けた言動などが頭から離れずに苦しんだり、これから起こるかもしれないことに不安でいっぱいになったりすることは、脳が極端に発達した動物である人間の特性で、他の動物では見られません。気持ちの整理が難しいことは、特別な経験で

努力をする」と割り切った考え方が大切です。時間は一方通行で戻らないことを素直に受け入れると良い意味で開き直ることが出来ます。その上で過去と未来とを区別する知恵を身に付けるために自分を磨き、現在できることを一つずつしていくということが

重要なことです。

ラックスする時間は人間らしく生きていくには必要不可欠です。この時間が少なくなると、ストレスがたまり、健康を害することにもなりかねません。意識して確保するようにしてください。

(大分大学名誉教授・元同大学院院長)

重要なことです。

|| 随時掲載 ||