

心の体操④

寝た姿勢

NHKの夜中放送して
いるラジオが最近大変な人
気のことです。このラジ
オ放送を聞いている人に、
長距離トラックを運転して
いて眠ってはいけない仕事

▽ビジネス現場の
メンタルヘルス
久保田 浩也

⑬
をしている人たちと、一生
懸命眠ろうとして眠れない
人たちがいるようです。
世の中には眠ろうとして
夜に眠れない人たちが想像
以上にいるようです。睡眠
薬で眠っている人、お酒の
力を借りて眠っている人、
眠れないでモンモンとして
いる人など自然な眠りがな
い人たちは、どうしてもつ
らさを感じて、何とかして
眠ろうとする努力が、不眠
の大きき原因なのです。

自然な眠りを呼ぶ

脳の興奮を静めよう

ならないから早く眠ろうと
して、なかなか眠れなかつ
た」という経験はだれにで
も、一度や二度はあるはず
です。眠ろうとする努力
は、脳の興奮であり、頑張
りです。眠っている状態
は、興奮や頑張りが消えて
ならぬから早く眠ろうと
して、なかなか眠れなかつ
た」という経験はだれにで
も、一度や二度はあるはず
です。眠ろうとする努力
は、脳の興奮であり、頑張
りです。眠っている状態
は、興奮や頑張りが消えて

いる状態です。まったく逆
になっているのです。知ら
ず知らずのうちにこのよう
な逆の努力をしてしまっ
て、そのことに気付いて
いないのです。

睡眠状態のことを考えて
みましょう。体中の筋肉は
弛緩（しかん）している
し、少々の物音や話し声に
は反応しないから脳も活動
を休止していると考えてよ
いようです。この睡眠に近
い状態をつくれれば眠りやす
くなるはずです。

寝た姿勢の「心の体操」
は、上向きに寝て、またを
Vの字に開くようにして足
を放り出す、手は胸より少
し離して放り出す、まぐら
は薄目の物で頭と首全体を
乗せる。顔・首・肩・腕・
胸・足など身体全体の力を
抜く。腹式深呼吸をゆっく
り二回して目をこじる。両
手・両足・おしそを中心
にした腹部にぼんやり注意を
向ける。「両手が温かい、
両足が温かい、おなか
が温かい」をゆっくりと念仏の
ように心の中で五十六回唱
える。その後二回腹式深呼
吸をゆっくり行って目を開
く。これを三回くりかえし
返します。

決して眠らうとしない
と「こんなことで眠れるの
だろか」と「考えよう」
をしないことです。何かを
考えるということは脳を興
奮させて眠れない方向へ逆
の努力をすることになるの
です。心の体操についての
詳細は「心の体操」(東洋
経済新報社)、図解「心の
律訓練学会などに所属)

体操「教本」(メンタルヘル
ス総合研究所)参照。
(メンタルヘルス総合研
究所代表。日本心身医学
会、日本心理学会、日本自
律訓練学会などに所属)