

# 心理学科

こころについてのエッセイ No.7

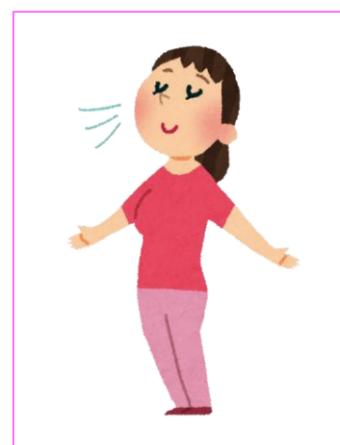
## こころと身体は一心同体

皆さん、「心身相関」という言葉を聞いたことがありますか？そう、こころと身体は、とても密接に関連しているのです。もうすぐテストだけど全然、勉強が進んでいないな、とか、最近、どうも友人とうまく行っていないな、などといったストレスが加わると、精神的に、つらくなって来ますよね。こころに負担がかかってきて、不安になったり、悲しくなったりしてしまいます。すると、それに合わせるかのように、身体も、反応して来



るのです。心臓がドキドキしたり、胃腸の動きが悪くなって来たりします。こういった症状が、いわゆる「自律神経失調症」。自律神経というのは、身体のすべてを自動的に調整してくれている神経なのですが、その働きに異常が生じて来るのです。交感神経が過剰に反応しすぎてしまうと、動機が激しくなったり、胃腸の動きを抑制したりしてしまいます。

こんな時、「落ち着け、落ち着け」と精神的にコントロールしようとしても、なかなかうまく行かないことが多いですよね。どうすれば良いのでしょうか？そうです、逆に身体の方からコントロールしてあげれば良いのです。自律神経は意思とは関係なしに働きます。心臓や腸の動きを制御しようと思っても、これはできないですよね。でも唯一、意思でコントロールできるものがあります。呼吸です。そんな時は、ゆっくり「深呼吸」してあげましょう。そおっと息を吐いてみてください。息を吐ききったら自然に息は吸い込まれてきます。



この「深呼吸」を5回繰り返してみてください。そうすると、不思議なことに、だんだん、気持ちの方も落ち着いてきます。「深呼吸」が一番簡便なリラクゼーション法であることは、ご存じの方は多いと思いますが、それは、こういった科学的根拠に基づいているのです。心理学科では、こころの問題だけでなく、そういった心身医学的な観点からの対応も学びます。興味ある方は、是非、本学心理学科で「心理学」を様々な角度から学んでみてください。

