

# 「ストレス対策 メンタルトレーニング」

近年、「ストレス社会」と言われるように、わたしたちの周囲にはさまざまなストレスがあります。

「健康日本21安城計画中間評価健康に関する基礎調査」(平成19年度)では「ストレスを感じている人」は74%、「逃げ出したいストレスがある人」は33%という結果でした。

今回、メンタルトレーナーの岡本正善氏にストレスとその対処法について聞きました。

「メンタルにとってストレスは必要不可欠なこと」と岡本氏は言います。いったいどういうことなのでしょう。

## ■「メンタル」とは

「メンタル」と一口にいつても、この言葉の意味はじつに多様です。使う人によって、「心」「精神」「頭脳」など、いろいろな解釈があります。どれも間違いではありません。

りませんが、メンタルトレーニングにおいては、メンタルとは「心と体をつなぐ働きをするもの」というところを指します。人間の「心」と「体」は密接につながっています。その心と体との間を往復し、影響を与えるもの、それが「メンタル」の働きだとわたしは思います。

## ■ストレスはエネルギーのもと

皆さんは、メンタルが弱いからストレスを感じやすいと思っ  
ていませんか。これは間違いで、実は、メンタルはもともすごい力(より良く生きるための力)を持っています。そして、この力を発揮するためにはエネルギーが必要で、ストレスと大いに関係があるのです。

人間は、日常的に暑い寒いといったあらゆる刺激(ストレス)を五感(視覚・聴覚・味覚・

嗅覚・触覚)で受けて生きていますが、この刺激こそがエネルギー源なのです。しかし、刺激そのものはすぐに活用できるものではなく、エネルギー化する必要があります。

あらゆる刺激をメンタルがエネルギー化している時間こそが、ストレス期間なのです。ストレスは必要なことであって、エネルギーに変われば、ストレス期間は自然と終わるという仕組みなのです。

しかし、現代はあらゆる刺激をエネルギー化できずに、エネルギー不足となり、ストレスをコントロールできないメンタルになっていきます。

食べ物をおいしく感じない、何を聴いても、何を見ても感動しない、こんな覚えはありませんか？

体のコントロールをつかさどるメンタルがしっかりと働かないから疲れが残る、体調が思わしくないといった症状ができてき

ます。

## ■メンタルの持つ機能「開き直る力」

ただ、メンタルのすごいところは、エネルギー不足という状況において、メンタルを正常に動かすためにエネルギーをつくるシステムが対応するところ

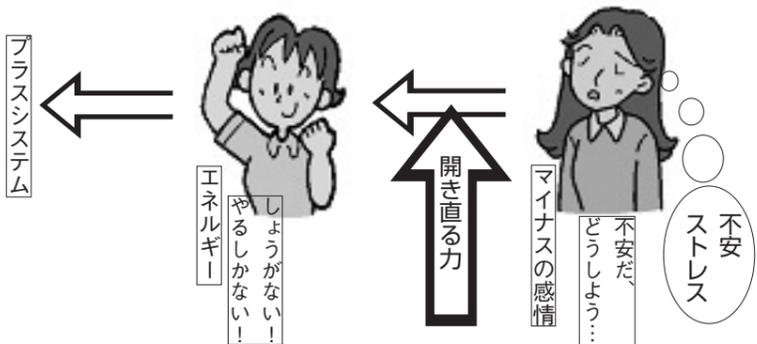
です。ポジティブに楽しくなりながらエネルギーをつくる「プラスシステム」と、ネガティブに不安になりながらエネルギーをつくる「マイナスシステム」がそうです。

簡単な事はプラスシステムだけでエネルギーをつくりませんが、大変な事はプラスとマイナスの両方のシステムを動かしてエネルギーをつくります。その際、マイナスシステムでつくられたエネルギーは適時プラスシステムへ流し、すべてのエネルギー

をポジティブな力として活用するので

このマイナスからプラスにエネルギーが流れた瞬間こそ「開き直る」ことができたメンタルなのです。

メンタルはある意味、計算づくで自分を不安にさせてタイムリーに開き直らせ、より良く生きるように働くのです。



## ■誤った機能の使い方

誰もが不安になるのはあたりまえのことなのです。しかし、現代人のメンタルは、必要以上にマイナスシステムでエネルギーをつくりすぎ、余計な不安に悩まされ、開き直るタイミングを見失っています。

開き直れないままだと、マイナスシステムでつくられたエネルギーはそのままマイナスシステムで使われてしまいます。

## ■メンタルトレーニングとは

メンタルトレーニングは、メンタルを強くするためのものではなく、本来のメンタルを取り戻すためのトレーニングです。つまり、不安やストレスがなくなるのではなく、必要なだけストレスを感じ、不安というエネルギーを開き直って活用することが目的です。

メンタルの機能を正しく使うために「開き直る力」を強めましょう。皆さんにもできる簡単な方法を1つ紹介します(下記参照)。

※岡本正善氏プロフィール  
メンタルトレーナー。196

## ♪リズム呼吸を実践しよう♪

リズム呼吸をすることで、自分のリズムを整え、本来の「開き直る力」を発揮することができます。やり方は次のとおりです。

- ①吐く 口からでも鼻からでもいい
- ②吸う 鼻から吸うこと
- ③①②を繰り返す 苦しくなければ長さを調整する



苦しくないリズムでしっかり息を吐き、吐いたリズムより少し短めに鼻から吸うことを繰り返します。最初はリラックスできる場所や時間帯で数分間やって、慣れてきたらいつでもどこでもやってみましょう。

ポイントは息を吐くことから始めることです。毎日の暮らしの中でぜひ活用ください。

在に至るきっかけという。講師や執筆活動にもいそしむ。

問▼市保健センター  
(☎76)11333