

「こころみ」

2022年 第十三号
明石こころのホスピタル
心理療教室

今回は、「こころとからだ」についてお話しようと思います。日々何気なく、無意識に通り過ぎられる「からだ」ですが、心理療法の世界では、「こころ」と深いところで繋がっていると考えられています。「からだ」に目を向けることで、自分を今と違った視点から見ることができたり……その繋がりは、おもしろいものです。ときどき、「からだ」の声に耳を傾けてみましょう。「こころ」の声が聞こえてくるかもしれません。

「こころとからだについて」

みなさんは、日々「からだ」とどんな付き合いをされていますか。私は最近怪我をして、からだを意識せざるを得ないということもあり、今回は「こころとからだ」をテーマにしました。心理療法に関わっていると、言葉で語られる以上に、からだの症状やからだの癖といったものに、その人の在り方が表れていると感じることがあります。ただ、そういったものはご本人には意識されていないことも多くあります。このようなケースに出会うと、普段の生活では、からだを置き去りにして生活していることが多いのかもしれないと感じることがあります。いつもは、あまり意識せず機能してくれているからだですが、不調になれば、途端に私たちは、不自由を感じ、からだを意識することとなります。そんな時に、身体の変化や異変があると、からだの声にも耳を傾けないといけないなと思ったりします。

わたしたちの、からだ感

私達が暮らす東洋の文化には、こころとからだにはつながりがあり、二つで一つのものと捉え方があります。例えば、仏教には「心身一如」(心と体はひとつのもの)の意。一如とは、表れ方は違ってもひとつの同じもの)という言葉があったり、東洋医学では、五臓六腑にはそれぞれ固有の感情がある(五志)と言われている(肝↓怒、心↓喜、脾↓思、肺↓悲、腎↓恐)。そういった視点から見ると、こころとからだは、自分、を構成する、両面のようなものもあり、その二つを合わせて、自分、全体と考えることができるのかもしれませんが。案外私たち日本人は、こころとからだを一つのものとして捉えるようなからだ感になじみを持っているようです。ただ最近では、からだのメカニズムが科学的に解明されてきたことにより、そういったこころとからだの生きた繋がりが希薄になってきている面もあります。

からだの表現力

『タイプ論』(1987 C.G.Jung) という心理学の本には、こんな話があります。
貧しかったある人はわき目もふらず働き、企業のトップに上り詰めた。すると、高山病のあらゆる症状を呈するようになった……

この本の中では、こころとからだという文脈で書かれているわけではないですが、このような事例を目にすると、「一気に高く登りすぎた」というその人の在り方を、高山病というからだの症状がよく表れていると思います。皆さんも日々の生活の中で、からだの変化から、無理や疲れに気が付くという体験があると思います。こういったことを考えると、からだにも色々な表現の動きがあり、場合によっては自分の状態をからだの方が先に知っているということもあるのではないかと思います。

こころとからだのつながりに目を向ける

このように見ていくと、いつも変わらないからだのコリや、いつもと違うからだの状態といったものは、自分では意識できない自分の在り方を表しているのかもしれませんが。心理の世界では、私たちが意識しているのは、自分のほんの一部であり、その他多くは無意識だという考え方があります。からだとは、日々意識しない自分にアクセスする、こころとは違った窓口のようなものとも考えられます。こころとからだを完全に切り離してしまおうのではなく、その繋がりをめぐるストーリーに目を向けて見ることは、自分という存在を全体的に理解するヒントになるかもしれません。

Colum

皆さんは最近、どんな「からだのケア」をしていますか？ 昨今、こころをケアする事の重要性は当たり前のごと浸透してきていますが、こころに直接働きかけるのではなく、からだをケアしているうちにこころまでケアされていたら、一石二鳥ではありませんか？

ここでは、「自律神経と腸活」について取り上げます。心身ともに影響を与える自律神経ですが、最近では腸内環境を整えると、自然と自律神経が安定し、セロトニンが多く分泌されるとも言われていますよね。これまでに、一石二鳥！ 参考までに、書籍とアプリを紹介します。



～書籍～

- ・『眠れなくなるほど面白い 図解 自律神経の話』 小林弘幸 日本文芸社
- ・『腸のトリセツ』 江田 証 学研プラス

～アプリ～

- ・「CARTE」…カメラに指を置くだけで自律神経が測れる。手軽に自律神経を整えることをお助け！
- ・「うんログ」…腸活の結果である“うんち”の記録をつけて健康管理！