

こころの知恵袋

—番外編② 心・身体との対話—

公立学校共済組合 九州中央病院
心療内科 早木千絵

世の中の移り変わりが激しい昨今、忙しい日々をお過ごしの方も多いかと思います。忙しい時ほど、不足しがちなのが、自分自身へのいたわりです。今回は、心と身体との対話について見ていきます。

心と身体の声 聞こえていますか？

こんな経験はありませんか？

「平気」と思って仕事を続けていたが、連休に入った途端、体がぐったり…
心も体もしんどかったと気づいた。



このように、忙しさやストレス状況に飲み込まれてしまうと、「自分を分かっているようで分かっていたいかなかった。」という状態に陥りやすくなります。この段階で気づけばよいですが、見て見ぬふりしてしまうと更に健康を損ないかねません。

失感情症・失体感症とは？



自分の気持ち？
よく分からない…

もっと忙しい人がいるから
自分は辛くないはず。



疲れ？感じない。

肩に触れられ“凝ってるね”と
言われても分からない。

感情や身体感覚の認識が難しい状態のことを心療内科では、失感情症、失体感症といいます。

(※性格特性であり病名ではありません)

これらの傾向があると、

- ・自分が無理をしていることにも気がつかず、早めの対処がとれない
- ・表情などに辛さが表れないため、周りも不調に気がつかず、サポートが遅れがちになる

につながります。そして、心身症などの病気になりやすいことが知られています。

そうならないためにも…

心身の健康を保つには、自分の心と身体が何を求めているのか
キャッチすることが重要です。





教職員の皆さまのために作成した
「こころの知恵袋」本文はQRコードより
公立学校共済組合ホームページでご覧いただけます。
冊子は社会保険出版社よりお買い求めいただけます。



感情・身体感覚に注目してみよう

自分の心と身体の声キャッチするために、
日々、習慣的に、感情や身体感覚を意識してみましょう。

感情

今の気持ちは？ と、あえて自分に聞いてみましょう。

「不安だな」「怒っているな」「ほっとしているな」...



**どんな感情でもOKです。
感情を捉えて、言葉にできると自分を理解しやすくなります。**

身体感覚

何気ない日常動作の中でも、身体感覚に注意を向けてみましょう。

- ・歯磨き中に、手に力が入っている → 「緊張している、イライラしているな」
- ・じっとしている時も…呼吸が浅い → 「不安だな、焦っているな」 etc.

身体感覚も、自分の気分・感情を教えてくれるのです。

自分で自分をいたわろう

ご自分の感情や身体感覚に注目できたなら…

今度は、仕事や家事、一日の終わりに、

「今日も疲れたね」、「よく頑張ったね」と、
自分に声かけてして、**ねぎらってあげましょう。**



この時、「当たり前だから…」と流してしまわない
周りとは比べない **ことがポイントです！**

どれだけ頑張っているか、一番わかってあげられるのは自分です。

自分が「自分のよき理解者」であることが大切です。

