

「心と身体はつながっている」。この言葉が世間一般に浸透していることを感じるこの頃である。心と身体は互いに影響しあい、どちらかに強い負荷がかかるともう一方にも不調が現れたりすることは、心身症に伴う胃潰瘍や自律神経の乱れによる不眠・目まい・季節の変わり目時の気分の落ち込みなどの例

ナビゲーター

を挙げてみれば想像しやすいと思う。しかしまた逆に、心と身体のうちかが快適な状態であれば、あまり調子のよくなかった方も段々と調子が上がってくるということももちろんあるのだ。

環境の変化、逆境に対し、しなやかに対応し乗り越える力を「レジリエンス」という。

産業カウンセラーの現場から

13

安心安全がつなげる「生き抜く力」

レジリエンスの能力はそのままストレス環境の中で生き抜く能力とも言える。この生き抜く力の湧き出る根源はなんだろうか。

私たちは無意識のうちに今自分のいる環境が「安心安全」であることを確認しながら普段生活をしていると言われる。五感のうち特に聴覚・視覚を使いながら身の回りに危険がないかを探り、その情報を内臓へ伝え、身体感覚としてなんとなく「居心地がいい」「居心地が悪い」などを判断している。この「居心地のいい」状態が私たちにとっての「安心安全」な状態と言える。安心安全で快適なリラックス状態を感じる環境は人それぞれある

心地よくいること

と思われるが、水辺や山など自然に囲まれた環境でもあるだろうし、人と人が和やかに笑い合う場もそうであると言えるだろう。

人と人が接していて心地よいと感じる時、私たちは顔の表情や声のトーンで「安全である」という合図を出し合い、心臓の拍動や攻撃性をゆるやかに抑え、神経系を落ち着かせあいながら、お互いに心身を最適な状態へ導いていると言われる。これはヒトに限らず他の哺乳類にも見られる働きである。この心地よきとは頭で考え判断する前に、内臓や神経系の働きによって得た身体的な感覚である。

私たちには安心安全を求めたいという欲求が本能的に備わっている。居心地の悪い、何か自分を傷つけるものがあるかもしれない状態の中では、警戒をしながら「戦つか逃げるか凍りつくか」という選択肢の中でまずは身体の安心安全の獲得を目指す。身体的な安心と安全が得られたのちに、やっと心の充足に目を向けることができるのである。伸びやかに心地よく居られるつながりの中で、人は生命の豊かさや喜び、周囲にすでにある恵みに気づくことができるようになって初めて、目の前の問題の克服、変化への心の準備や自己の成長のために動き出す力が湧いてくるのではないだろうか。

【日本産業カウンセラー協会中部支部会員
産業カウンセラー ボディワークセラピスト 中川憂胡】

(火曜日に掲載)

