

過去に囚われると後悔する。未来のことを考えすぎると不安になる。日々生活の中ではいろいろな出来事が起こり、それに伴っているいろいろな感情が出てきます。後悔も次はこんな失敗はしないでおこうと反省してキツパリと忘れればそれでいいのですが、ずーっとクヨクヨ悩んでいると落ち込んでしまいだんだん暗くなっしていきます。不安も転ばぬさきの杖

## ナビゲーター

といった感じにいるうちはいいのですが、心配性の方は不安がどんどん大きくなって身動きが取れなくなってしまうことになります。そんな時、カウンセリング現場では「今、ここ」を大切にしてお返ししていきます。では「今、ここ」とはなんでしょうか？ 過去でも、未来でもない、今ここで生きている瞬間です。そこには後悔も不安もありません。あ

## 産業カウンセラーの現場から

相談者の思いに共感して伴走する

22

# 1分の集中でストレス遮断

るのは現在の自分です。現在進行形で生きている今なのです。

その時、自分が起こっているのでしょうか？ 生きていることを考えると、まずは呼吸していることです。また心臓が動いていること。そして五感（視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚）が働いていることです。しかし、これらは普通あまり意識することはありません。それは当たり前のことだからです。ただ、大きなストレスに遭遇した時に、呼吸が早くなったり、ドキドキしたり、眩しかったり、耳が聞こえなくなったりなどで意識されることとなります。

それでは、これらを大切にするとどうい

## 「今、ここ」に意識を戻して楽になる

うことでしょうか？ まず、呼吸に意識を向けることです。空気が鼻から入って、肺に入って、鼻や口から出ていくことに意識を集中してみましよう。そうすると過去のことも未来のことも一時的に忘れれます。ネガティブな感情がフリーになった状態になっています。

1分間集中すれば、1分間楽になります。この間、ストレスは遮断されます。雑念が湧いてもまた呼吸に戻ればいいのです。そんなノリでやっている気持ちも楽になります。これは、呼吸だけではなく、見ることも聞くことでも匂いを嗅ぐことでも、味わうことでも、更には感じることも集中すれば同じこととなります。今、ここに集中して、「止

(や)める」というイメージでネガティブなことから離れましよう。

呼吸 鼻から空気を吸うと鼻腔が冷たくなり、口から出して口腔が温かくなっていく

視覚 壁や天井にあるものの形状を観察する(上方にあるもの)

聴覚 まずは一つの音に集中し、それからいろいろな音を拾っていく

嗅覚 花やアロマの匂いを楽しむ

味覚 レーズンを舌で転がしながらじっくり味わう

触覚 足の裏、お尻、背中、頭はどんな感じになっている

自分に合いそうなものを毎日1分程度続けてみましよう。ストレスに強くなりますよ！

【日本産業カウンセラー協会中部支部 養成講座部長 シニア産業カウンセラー 水谷秀和】

(火曜日掲載)

