



第7926号

2023年10月30日(月)

コロナ後のストレス管理は呼吸から

言の葉OFFICEかのん代表 川邊 暁美

◆自分のペースがつかめない

「コロナが明けて」という表現を自然に耳にするようになった。5類感染症に移行したからといって、新年にカレンダーをめくるように「明けた」と断定的に表現してよいものか疑問だが、その言葉を使う気持ちはよく分かる。「収束」や「終息」が宣言されたわけではないが、折り合いをつけて暮らしていく新しいステージに入った。後戻りしない希望も込めての「明けた」なのだろう。

確かに見る間に街ににぎわいが戻り、仕事もオンラインからほぼ従来の対面スタイルとなり、イベントや会食の機会も復活した。ただ一方で筆者は自分のペースがなかなかつかめず、少なからずストレスを感じてきた。

◆呼吸の効果を実感

そんなある朝、満員の通勤電車から降り、駅前の公園を横切ろうとした時に、ふっと息が楽になった。キンモクセイの香りを感じたのだ。改札を出る時にマスクを外したので、甘い香りがより鮮烈に鼻孔に届いたのだろう。香りをもっと味わおうと鼻からの呼吸を繰り返すと肩の力が抜けていくのが分かり、何度か深く呼吸をした後は気分が落ち着いていた。

筆者は長年、ボイストレーニングや緊張対策として、声と心を安定させる腹式呼吸を指導してきた。呼吸がもたらす心身の変化をより深く知るために「マインドフルネス」についても学んだのだが、この朝、図らずも呼吸の効果を変えて実感することになった。

「マインドフルネス」は禅の瞑想(めいそう)が欧米に伝わり、宗教的要素をなくし、科学的根拠に基づくメソッドとして再構築されたものだ。「マインドフルネス」では意識的に深い呼吸を行うことで、脳を「今、この瞬間の体験だけに意識を向けている(マインドフル)状態」にする「マインドフルネス呼吸法」が実践されている。不安やストレスを低減させるとともに、集中力や洞察力を高め、仕事のパフォーマンスを向上させる効果がある。

◆大切なのは「吐く息に集中すること」

この呼吸法はいつでも気がついた時に実践できる。簡単な方法をご紹介します。背筋を伸ばして座る。手のひらを上にして膝の上に置くと肩の力が抜けやすい。目を閉じると眠くなるので半眼がおすすめ。鼻からゆったりと息を吸い、丹田(おへそから指4本分下辺り)に落とし込むように深く体に取り入れる。下腹部が吸った息で膨らむのを感じる。吐く時は出ていく息を鼻や口で感じながらお腹をへこませて吐き切る。ただこれだけだ。大切なのは「吐く息に意識を向け、今、ここに集中すること」。息を吐く度に「一、二」と数えると集中しやすい。

一定のリズムを刻もうと息の量をコントロールする必要はなく、深い呼吸と浅い呼吸が入り混じっていても構わない。最初は1分間でも呼吸だけに集中することは難しい。「周囲の音で気が散る」「気になる仕事のことが浮かんでくる」「眠くなる」など、意識が呼吸からそれたことに気づいたら、また呼吸に意識を戻して数を数え直せばよい。

通勤電車で座れた際などに、降車駅までスマホを見る代わりに呼吸を数えてみてはいかがだろうか。呼吸は船の「錨(いかり)」のようなものだ。あちこちに思考がさまようのを、今、この瞬間にとどめてくれる。職場に着いて仕事に取りかかる時には頭がすっきりして、すべきことに集中できているはずだ。

(かわべ・あけみ)

◆監修◆ 内外情勢調査会

◆委託編集◆ 時事総合研究所

〒104-8178 東京都中央区銀座5-15-8 TEL: 03-6800-1111(代表)

この記事に関する問い合わせは、時事総研(03-3546-2384)まで

本稿の一切の情報について、無断転載・複写をお断りします。©時事通信社 2003