

こころのラジオ COCOらじ

パク サンジュン
身体教育医学研究所 朴 相俊先生

「心」って、何でしょか?

心が健康な状態で生きることとは、何を意味しているでしょうか。

「COCOらじ」では、このような疑問に対して、

リスナーさんとともに答えを見つけていく番組です。

今回は、精神エネルギーを消耗させるストレスについてお話しします。皆さんは今、健康で幸せな生活が送られていますか? 健康な心で健やかに生きるために、何よりも精神エネルギーの上手な管理が必要です。

私たちは、心の健康を保てなくなった時、「眠れない・食欲がない」などの身体的な変化のみならず、精神的疲労も感じます。この疲労には「健康的疲労(healthy tiredness)」と「仮性疲労(pseudo fatigue)」の大きく2種類がありますが、「健康的疲労」とは、やりがいを持って仕事に取り組んだり、好きなことに熱中した後に感じる疲れで、原因がはっきりしているものです。これは、ゆっくり休み、ぐっすり寝て、また美味しい物を食べたりすること(要するに心を休ませること)で回復します。しかし、問題は「仮性疲労」です。精神的な脱力感や無力感、イライラ感は確かにあるが、その原因が見つからず、休んでも薬を飲んでも体を動かしても心が晴れない疲れ、皆が一度は経験していることです。

人は精神的に追い込まれると、心理的余裕や思考力が落ち、ストレスに対して無防備になります。この不安定な状態を克服するため、または、自分を守るため、たくさんの精神エネルギーを使います。このエネルギーは、仕事や人間関係などのすべてに良き働きをし、ストレスから心と体を守ってくれます。では、こんなに重要な役割を果たす精神エネルギーはどう管理できるでしょうか?

まずは、仮性疲労の原因を知ることです。中でも、自分の内面で作り上げた負の感情(コンプレックス、憎しみ、怒り、劣等感、自己否定感など)を理解することですが、この感情は、心の自由を奪うほどの大きな力を持っています。しかし、仮性という言葉からわかるように、これは仮面をかぶった偽りの感情もあります。重要なのは、これらの感情をよく理解し、縛られない(騙されない)ように注意を払うことです。

特に、その感情に縛られないためには、「手放すことの大切さ」「諦める心」も学ぶ必要性があります。人の苦しみの多くは自分を取り巻く環境や状況からよりも、心の傷や思い込みなどによる負の感情に大きく左右されることをお忘れなく。皆さんは、自分の心を苦しめるものから自由になりたいと願っているでしょうか? では、「諦めるべきことを諦める心」を学び、今日から一つひとつやってみることです。

次回は、諦めることの大切さを身近な例でご説明します。

市内講座

5月9日(金)午後1時30分から3時30分

●場所 総合福祉センター 3階 講堂 ●テーマ 自尊感情と社会性 ~自分らしく生きる~

6月13日(金)午後1時30分から3時30分

●場所 総合福祉センター 3階 講堂 ●テーマ 男女の違い~人の二つの顔~

About (公財)身体教育医学研究所 <http://pedam.org/>

ケアポートみまきを拠点に活動している「(公財)身体教育医学研究所」は各種研究機関と連携して「心と体」に関わる総合的研究に取り組み、その結果を情報発信するとともに、地元地域の実践指導することを目的として、平成11年5月に旧北御牧村と(福)みまき福祉会が設立されました。研究所の基本理念である「からだを育み・こころを育み・きずなを育む」のもとに、地域において多様な研究・教育支援を展開しています。

具体的な活動として、①市内全保育園の園児を対象とした「運動あそび」の展開、②働き盛りのメタボ対策のための健康支援、③介護予防の一環として地域巡回による健脚度測定や転倒骨折予防・関節痛予防の普及啓発、④地域住民の心の健康づくり支援、及び自殺予防対策、⑤障がい児の運動支援のための情報発信・指導者養成、など、地域住民の皆さんと直接関わりのある活動に取り組んでいます。

こころのラジオ「COCOらじ」

毎週水曜日 11:00~11:55 ON AIR

2012年4月放送スタートした番組!

今まで番組に寄せられたメッセージ

・職場での人間関係がうまくいかなくて…

という男性から。

・うつ病の家族を支える女性から。

・介護、受験、子育て、恋愛の相談など

地域の方からたくさんの方声が届いています。

水曜11時は、朴先生の優しい声に癒されませんか。

[提供] 株式会社 ミマキエンジニアリング

[ナビゲーター] 朴 相俊(パク サンジュン)先生・大島 緑

