

誰にでも出来て効果的なリラックス法

(地震酔いと過呼吸症候群のときの対処法)

余震が続く中で、多くの方が揺れによる気分の悪さを感じていらっしゃると思います。

お電話の通じた現地の方のお話しによると、青森では今でも 3, 4 度の揺れが日常茶飯事との事でした。関東でも 1, 2 度の揺れが頻繁にあるようですから、気分の悪さや御心労はいかばかりかと胸が痛みます。代わって差し上げることができるならそうしたいと思いつつ、今は、せめてこちらでできること、この「地震酔い」の気分の悪さを、少しでも軽減していただくための方法を御紹介したいと思います。

お近くに気分の悪い人がいらしたら、シェアして差し上げてあげてください。

職場などでは、朝や昼にリラックスの時間枠を、ほんの3分でも設けると、みなさんが気兼ねなく実践出来て、全体のストレスが和らぎます。

経営者や部署のリーダーの方は、みなさんにお声を掛けて見てくださいね。

1) 地震酔いと過呼吸症候群のときの対処法

○地震酔い

船旅で長く揺られると、船から降りてもしばらくはバランス感覚が乱れていてフラフラします。

揺れへの**身体的な反応**(吐き気、頭痛、めまい等)は、船酔いや車酔いと同一理由から起こるもので、揺れが収まれば次第に落ち着くものですから、めまいなどの関係する持病をとくにお持ちでない場合は、**症状自体に心配はいりません。**

後遺症や別の病気に発展することはありませんから、まず、御安心ください。

家族や知人の心配、睡眠不足、カフェイン(栄養ドリンクなどにも多く含まれます)の摂り過ぎ、また揺れるんじゃないかという不安などの**過剰なストレスにより、症状が長引いたり、強く出たりすることがあります**ので、こちらにご紹介するストレスを軽減する方法などを参考にしながら、なるべく**リラックスを心がけて**いただければと思います。

親指と人さし指の付け根の間にある『合谷』というツボは、酔い止めに効果があります。

手のひらと甲の両方から、少し痛さを感じる程度押してみましよう。

○過呼吸

不安や緊張が続くと、**過呼吸**症状が起きることがあります。

激しい呼吸をしているうちに急に呼吸が苦しくなり、指先や顔がしびれたように感じ、ひどくなると、意識がもうろうとすることもあります。初めて目にすると、驚くこともあるかと思いますが、**通常発作は10分ほどで治まり、命に別条はなく、後遺症を残すこともありません。**

対処法としては、**紙袋などで鼻と口を覆い**、自分の吐いた息(酸素が少なく、二酸化炭素が多くなっている)を吸うことで、血中の二酸化炭素濃度を上げる方法が一般的です。

いつも紙袋が手もとにあるとは限りませんから、あわてずに**ハンカチ、タオル、手などで代用**すれば大丈夫です。

ビニールバッグなどは、逆に酸素が不足してしまいますから、顔から少し離すようにします。

2)リラクセス法

瞑想やリラクセスをしなさいといっても、手を止めて何もしないでいると、かえってマインドの聲がうるさくなってしまうこともあるでしょう。

リラクセス、瞑想のコツは、五感を使う(感覚に意識を集中させる)ことです。

○呼吸法

まず、できれば横になります。

難しく考えなくても、人間は、**横になれば、自然と腹式呼吸になります。**

職場などでは、椅子の背に寄り掛かって、足を投げ出す姿勢で結構です。

呼吸は、とくに<吐く息>に意識を向けます。

手をお腹のおへその辺りに置いて、呼吸のたびにお腹が上がり下がりするのを感じます。

お腹の動きを感じている手の感覚に、意識を集中させます。

普通に息を吐いてから、もう少しお腹の方から押し出す感じで吐き切るようにしましょう。

リズムよく膨らんだり、へこんだりするお腹の動きを感じているうちに、安心感が広がります。

落ち着いたら、自分の吐く息が愛と癒しの光となって広がっていくイメージをしてください。

○味わう瞑想法

昨年のリトリートでは、**いちごやぶどう一粒を、5分間かけて味わうという瞑想**をしました。

一粒のいちごの重さをてのひらで感じたり、瑞々しく赤いいちごの色や形をよく眺めたり、匂いを胸一杯に吸い込んだり、唇で表面に触れて見たりしてから、ようやく口に入れますが、まだ食べてはいけません！(笑)

舌の上で転がしたり、ほっぺたの内側を押す感覚を確かめたり、ひんやりとした果肉を感じたりしてから、少しだけ歯をたてて、果汁が溢れてくるのを味わいます。

小さな種のプチプチとした感覚も楽しみましょう。

口いっぱい広がる甘酸っぱさと香り、実が熟すまで果実に注いだ太陽の光や雨、受粉にきたみつばちたちの羽音までイメージを広げて見ましょう。

最後に喉元を通っていく頃には、自分がいちごになっているかもしれません。(気分だけね)
身体に沁みていった食べ物の栄養や力が、つながり合うエネルギーフィールドに流れ込んで、愛する人々のところまで届くのをイメージしてください。

本当の祈りというのは、お願い事をするのではなく、ただ感謝をすることですね。

これは、頭で「感謝」とかかんがえなくとも、全身全霊を通して、食べ物への**感謝とシェア**のできる方法でもあります。

もちろん、いちごでなくとも構いません。

朝ごはんの一口目だけでも、これだけ味わってみてください。

ストレスから、過食に走りやすい傾向のある人にも、お勧め出来る方法です。

五感をフルに使うことは、「今、ここ」に在ることを知り、感謝することにつながります。

食べ物に限らず、お風呂に入る時、お皿を洗う時、日差しや風を受ける時、親しい人の手や身体に触れる時も、その感覚に意識を向けて、一杯に味わってみてください。

これこそ、この物質の世界に生まれてきて、身体を持っている意味でもあるのですから。

文責: ナナ・ブライト(臨床心理士) <http://www.kamitonotaiwa.net>

