

## 心身養生のコツ

今回は、臨床心理学の視点から、心身の健康に役立つ本をご紹介します。今回ご紹介するのは、神田橋條治先生の書かれた「心身養生のコツ」（神田橋，2019）です。

神田橋先生は、著名な精神科医で、今もなお、鹿児島県にある伊敷病院にて、現役で診療にあたっておられます。この本には、神田橋先生が長年の診療の中で編み出されてきた、心身養生のコツが多く掲載されています。今回は、この本の中で、「最も大切に基本的な助言」として紹介されているコツを取り上げたいと思います。

それは、「『気持ちがいい・悪い』という感じをつかんで、その感じですべてを判定すること」です。どのような養生法（運動・食事・サプリメント・生活習慣など）も、この、心身の「気持ちがいい・悪い」を使って、取捨選択をすること、が大切になる、と教えてくれています。その意味では、この文章自体も、お読みになっているご自身が「気持ちがいい文章だなあ」と感じた場合のみ、取り入れてみるとよいわけです。この本には「気持ちがいい・気持ちが悪い」をキャッチするための、具体的な方法も書いてあります。わざわざ具体的な方法が書いてあるのは、現代では、心身の「気持ちがいい・悪い」を掴むことができない人が増えているから、という事情があります。

では、具体的な方法のご紹介です。まず、ご自身が日々の生活の中で、「ああ、気持ちがいいなあ」「気分がいいなあ」と感じる瞬間を探すつもりでいること、そして、もし、そう感じる瞬間に出会ったら、その感じの中において（感じる・味わうことがポイントです）、その感じをじっくり味わいながら、「この気持ちのよさを、もっとよくするにはどうしたらいいんだろう」「何があればもっとよくなるだろう」「何がなければもっとよくなるだろう」と想像することです。たとえば「目を閉じてみたらどうか」「あたたかしてみたらどうか」といった感じです。

ここで、大切なのは、すぐにできることを試してみること、そして、いい気分が増したのか、それともあてが外れたのか、繰り返し工夫して、予想が的中するようにしていくことです。この本には、注意も書かれています。現代人は「なぜ気持ちがよいか」という解明作業をしがちなので、まず体験して、その体験を味わい・感じ、その体験を広げること、とあります。

この作業の最終的な目的は、気持ちがいいことを増やし、気持ちが悪いことを減らすためのものではありません。目的は、今の自分の心身にぴったりとくる事柄を見つけることです。これは言い換えると、信頼できる羅針盤を自分の中に作る作業なのです。この羅針盤ができることによって、最終的には、自分がどんな人なのかわかってきて、どのような人生を選ぶとよいか、決めやすくなることもまた、書かれています。皆さんも、自分の心身が喜ぶ「気持ちがいい」を掴んで、羅針盤を作ってみませんか。

### 参考文献

神田橋條治. 2019. 心身養生のコツ. 岩崎学術出版社