

田村俊之の Relax

がんばったあとはリラクゼーション

がんばり屋のワーキングマザー

私がお手伝いしているカウンセラーのトレーニングコースに、加藤さん（仮名）というがんばり屋のワーキングマザーが参加されています。彼女は専門学校の講師をしながら小学生の男の子2人を育て、さらに自分の能力を磨くため大学の通信教育を受けています。

大学やカウンセラートレーニングは、今まで学びたかったけれど、子供が小さかったので我慢していたそうです。子供が少し大きくなって手をはなれたので、時間が厳しくなるのを覚悟でどちらも申し込んだのです。

学びたかった大学の通信教育とカウンセラートレーニングは必ずやりとげたい。これらをやすることで文句を言われたくないから仕事も家事も手を抜きません。カウンセラートレーニングは土日の連続2日間です。加藤さんは夫や子供が食べる昼食、夕食を準備してから出かけます。そして、帰ってからは掃除もします。

ふだんは仕事から帰ると食事の準備をして、夜の10時頃に就寝します。夜中に起き出して仕事の準備をしたり、通信教育のレポートを書いたり。牛乳屋さんもびっくりするような早起きです。睡眠時間は4時間から5時間弱。こんな厳しい毎日ですが、加藤さんはがんばり続けていました。

しかし、徐々に疲れがたまってきたようで、ここ数カ月は顔に生気がないように感じていました。そして、先月には強烈な偏頭痛がするようになり、10日ほど家から出られなくなりました。病院に行くと、ストレスが影響しているとか。その後は通信教育を休学して、少しペースをゆるめています。

がんばり続けると身も心も固くなる

ストレスの理論によると、人間はがんばればかなりがんばれるようです。たとえば、仕事が忙しいときに風邪をひいても、「たかが風邪ぐらいで仕事を休めない」と気持ちを立ててがんばると、風邪がおさまってしまいま

す。体からアドレナリンなどのホルモンがでて、がんばらせてくれるのです。しかし、かぜに対する抵抗力は高まりますが、他の免疫力は落ちてしまいます。それでもがんばり続けると、やがてかぜをこじらせて寝込んだり、内臓疾患など重たい病気になったり、ときには死に至るといわれています。

1. 軽い症状がでる

たとえば、かぜをひきエネルギーのレベルが落ちる。ここで休めばすぐに回復することが多い。しかし、ワーキングマザーは「休んでいられない」。

2. でも、がんばる

がんばるとホルモンが出て、力がわき出る。かぜの場合なら、かぜに対する抵抗力が高まる。しかし、かぜ以外には抵抗力が落ちる。

3. がんばり続ける

頭痛、生理不順、不眠など、いろいろな身体症状が表れる。体は慢性的に緊張し、首、肩、腰ががちがちに。行動に柔軟さがなくなり、がんこになっていく。

4. 疲れがどっと出て病気に

寝込んだり、内臓疾患になったり。

私はボディワークという体からアプローチするセラピーが好きで、いろいろな人にマッサージをする機会があります。がんばっている人の体をほぐすと、腰、首、肩ががちがちです。慢性的に力が入って緊張しているわけです。そういう人は寝ていても力が抜けません。たとえば、仰向けに寝ても腰のあたりが大きく反ったままになります。指が縦に二本も入ることがあります。寝ていても重力に反してがんばっているのです。これでは睡眠

中もなかなか疲れがとれません。

体の筋肉ががちがちに固くなると、心も固くなります。他人との人間関係もぎくしゃくしてきます。ちょっとしたことでイライラしたり、他人の考えを受け容れられなかったり。個人差はありますが、子供に対しても、「早くしなさい!」「ダメでしょ!」と怒り口調になりがちです。やさしく話を聞いてあげようと思っても、難しくなってしまうのです。ストレスがたまってきたら、ワンパターンの接し方になりがちです。それも、自分にとってあまり好きでないパターンのことが多いように思います。

極楽リラクゼーション「ゆだねのワーク」

加藤さんだけでなく、多くのワーキングマザーは毎日が時間との戦いです。そして、子供が熱を出したり、先日のように台風が来たら一大事です。なかなか気を抜けません。

そんな忙しく気が張っているワーキングマザーに「ストレスを感じたら無理せず休みましょう」といっても、現実には難しいかもしれません。温泉に行きたくても、マッサージに行きたくても、時間がなければ行けません。では、どうするか。ひとつの方法ですが、体のリラクゼーション法がおすすめです。

そこで、自分でできる簡単なリラクゼーション法を紹介します。「ゆだねのワーク」といいます。

1. リラックスできる姿勢で寝る

両足を軽く開きます。両手を体から少し離します。



この姿勢で寝るだけでも気持ちがいい

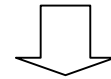
2. 右手を上げ下げ

息を吸いながら、右手をほんの少しだけ上げます。1mm程

度でもいいし、あげようという気持ちだけでもかまいません。次に、息を吐きながら、力を抜きます。これを5,6回繰り返します。



下げた状態



上げた状態。ほんのわずかに上げるだけ

3. 左手を上げ下げ

右手と同じ要領です。以下も同じです。

4. 右足を上げ下げ

5. 左足を上げ下げ

6. 腰を上げ下げ

7. 頭を上げ下げ

8. 右肩を上げ下げ

9. 左肩を上げ下げ

「5. 左足」「6. 腰」までくれば、深く安らいだ気持ちになっていきます。呼吸もやわらかくなります。無理に最後までやる必要はありません。そのまま朝まで寝てもいいし、やりたいだけ繰り返すのもいいでしょう。

私は毎晩、寝る前にやっています。これをやり始めてからは、怖い夢、いやな夢を見ることがほとんどなくなりました。そして、目覚めがすっきりして朝起きが楽になったように感じています。

こんなちょっとしたワークでもリフレッシュできます。お母さんが生き生きしていること。リラックスしていること。もしかしたら、これが子どもにとって最高のプレゼントかもしれませんね。