

休み方のコツ

いよいよ来週から秋学期が始まりますね。夏休みのあいだ、十分に休めたでしょうか？

実は、ひとによって、適切な休み方には違いがあります。今の状態をよく見極め、自分に合った休み方を見つけて、秋学期をほどよく生き抜いてくださいね。



今あなたはどのモードにいるでしょう？

炎のモード

- ・胸がざわざわして落ち着かない
- ・感覚がピリピリしている
- ・緊張している
- ・心臓の鼓動や呼吸が速い
- ・不安やイライラ、焦りを感じる
- ・睡眠の問題が発生している



氷のモード

- ・体がだるい
- ・ぼんやりしていて目が開きづらい
- ・背中が丸まっている
- ・活力や興味がわからない
- ・感情がわからない
- ・記憶が曖昧になる



リラックスモード

- ・ゆったりしている
- ・胸郭が開いている
- ・息が通りやすい
- ・胸のあたりがすっきりして落ち着いている



いまのモードから抜け出すには・・・？

①逆方向へのアプローチ

氷モード→炎モード

- ・早めの呼吸をする
- ・レモングラスなど覚醒系のアロマオイルを利用する
- ・運動や体操など、身体を動かして心拍数を高める
- ・サウナや水風呂などで、身体に温度刺激を与える
- ・エキサイトするようなゲームをしたり音楽を聴く
- ・太陽の光を浴びる

炎モード→氷モード

- ・ゆっくりした呼吸をする
- ・ラベンダーなどの鎮静系のアロマを利用する
- ・ハーブティーや漢方薬などを利用する
- ・心を落ち着かせるような、静かな曲を聴く
- ・温かい湯船につかる
- ・部屋を暗くする

②リラックスモードへのアプローチ

簡単なエクササイズに挑戦してみましょう

始める前に、まずは頭を右に、気持ちよく動かせるだけ回したら、中央に戻し、一旦休んでから、左にぐるっと回し、頭と首の可動域や痛み、こわばりなどを確認。以下の手順を終えたら、再び、頭と首の可動域や痛み、こわばりなどを確認。

①左右の手の指を組む、②手を後頭部の後ろに置く、③頭を固定したまま、目だけを動かして右を見る、④目だけで右を見続けて30～60秒立つと、つばを飲み込みたくなったり、あくびが出たり、ため息が出たりします(体がリラックスし始めた合図です)。⑤目を中央に戻し、まっすぐ前を見ます。⑥今度は左を見て、同じことを行います。

参考：『心療内科医が教える本当の休み方』

