



自己実現への道

第29回 - 何者にも負けない精神力を創る(その1)

- 緊張感をプラスに生かすコツ -

- 利己心を捨て、逆境から立ち上がる -

私たちの生活にはすざまじいまでの緊張やイライラがあり、心配、罪悪感、憎しみ、欲求不満などから緊張に襲われ、憂うつになることがある。高血圧になったり精神安定剤が売れたりしている現状だ。一方、ストレスや緊張があった方が人体はうまく環境に適応できるというデータもある。では、どうすれば、緊張をプラスに生かしてゆけるのだろうか・・・

どんな緊張も解きほぐす三つの方法

1．体のリラックス・・・椅子に深く腰をおろし、つま先から始めて体中の筋肉をリラックスさせる。

足を伸ばして、足首の曲げ伸ばし、体中の力を抜いて、首を後ろに倒し、リラックスするようグルグル回す。両手を膝の上に落として脱力。目を大きく開き、瞼の上にかかっている重さをふるい落とすイメージ。優しい手が緊張によってできた皺を伸ばしてくれるイメージ。体中から緊張が消え、落ち着いた穏やかな気分になることをイメージする。

2．心のリラックス・・・想像力を集中的に働かせられるよう努力する必要がある。

ある爽やかな初夏の長閑な昼間、あなたは大きな木にもたれて座っています。花の香りが漂ってきます。かすかな風の音が聞こえ、遠くには雄大な丘が連なり、目の前にはキラキラ輝く湖面があり、さざ波が外へ外へと広がっては消えてゆきます。優しい太陽と小鳥のさえずりが静寂の中であなたを取り囲み、平和で満たされた気持ちになります。

3．意識的に心をリフレッシュ・・・聖書の一節や誓いの言葉を思い出す。

「怖れてはならない。私はあなたと共にいる。陰であなたを守っています」

「たとえ、どんな辛いことがあっても、災いを怖れることなく進みます。」

「やると決めたことは必ずやりとおします。あなたの見えざる力を信じて・・・」

・・・このような三段方式の訓練の目的は明らかである。

どんなに自分をとりまくストレスや緊張が苛酷でも、それに動揺しない心の平静さを保つことが大切なのである。

<MIKO>

□ 参考文献：人間向上の知恵 ノーマンピール（謝世輝訳）三笠書房