

## 「リラックスする術1」

ここでいう「リラックス」とは、精神的な落ち着きを取り戻すことを意味します。私は、もともとリラックスできる状態とは、「何も考えない状態」と定義しています。良いことも、悪いことも、好きなことも、嫌いなことも、何か考えている間は、こころは落ち着いていません。特に、重要なことを間近に控えていると、そのことに集中してしまい、こころは緊張します。そして、緊張が増すに従い、冷静さを失い、適切な判断ができなくなり、自分自身を見失ってしまうのです。挙句の果ては、ミスを犯して失敗したり、感情的な言動をしてしまいます。

それでは、リラックスするにはどうしたら良いのでしょうか。リラックスしなければ、と考えれば考えるほど、こころは落ち着かなくなります。ですから、リラックスしなければ、考えることがないように自分の環境作りをすることが大事になってくるのです。試験を受ける、講演をする、競技会に出る、面接を受ける、プレゼンをする、など、こんなときに、まずリラックスするためには、自分自身の納得のいく準備ができていること、やれるだけのことはしたので後は天命を待つだけだ、と開き直る姿勢です。これは、用意周到にしっかりと準備をしたのだと自分自身のこころを満たすことにつながります。

日頃からリラックスの訓練をすることもできます。ときに、休日に誰とも話さない、テレビも見ずに家でゆっくりとパジャマ姿で終日過ごしてみるのも良いでしょう。孤独は、人のこころを成長させてくれます。自分がリラックスできる姿勢を自分なりに考えておくのも効果的です。私の場合は、まず耳栓をして、脊椎をまっすぐに伸ばして、その上に頭を乗せる、手は足の付け根に軽く乗せて重ねる、肩の力を抜いてゆっくりと息を吐いていく、目は少しだけ開いて視点を遠くにして近くのものを見ない、そうすると自分の鼓動を感じてきます。次第に眠くなってきて、そのまま寝てしまうこともしばしばあります。講演の前にほんとうに寝てしまい、直前に起こされることもあります。主催する人は、講演の直前にほんとうに寝てしまうのを見て、「お疲れですね」といってくれますが、実際は姿勢が睡眠を誘発しているに過ぎないのです。皆さんもリラックスできる方法を自ら研究して、実践してみると役に立ちますよ。

永田 良一

“How to relax 1”

What I mean by "relax" here is to restore mental calmness. I define relaxing as "a state of not thinking about anything". When we are thinking about something, such as something good or bad, or something we like or dislike, our mind is not relaxed. Often, when we are focusing on an upcoming important event, we will concentrate on it and our mind will get stressed. As the stress increases, we will lose our mental calmness and be unable to make an appropriate decision. In the end, we could fail by having errors in judgment.

What can we do to relax? The more we think that we need to relax, the more our mind becomes uncomfortable. It is important for us to adjust our environment so that we don't have to overthink relaxing. When we are going to take an exam, give a lecture, participate in a competition, go for an interview, or make a presentation, we will be able to relax by having done whatever I could do for the preparation and just waiting for the outcome. The feeling of being firmly prepared will lead to a fulfilled mind.

We can also train ourselves to relax in daily life. It is sometimes good to spend a whole day off neither talking with anyone nor watching TV and stay relaxed at home in pajamas. Loneliness makes our mind grow. It is also effective to think over your own body posture that can relax you. In my case, I put on ear plugs first, then straighten the spine up, let my head relax on it, put my hands together gently on base of thighs, loosen the shoulders, exhale slowly, and focus my eyes in the distance with eyes slightly open without seeing the nearby. This way I start feeling my heartbeat, gradually feel sleepy and actually fall asleep at times. There are occasions that I truly fall asleep before my speech, and I am awakened right before the speech. The host for the speech may tell me that I am tired after he witnesses me falling asleep, but the body posture just triggers the sleep. It will be useful for you to research yourself how to relax and practice it.

Ryoichi Nagata, MD, PhD