

column 「心と体は切り離せない」
自分と自分を大切にすることは、自分を受け入れること

私はこれまでに、教育現場や企業等で延べ1万人以上の方々の、心と体の健康について向き合ってきました。そのなかで確信したのは、【心と体は切り離せない】ということです。

◇一日3〜5分から始める

ストレスマネジメント&セルフケア

皆さんは、普段の生活の中で「息を下ろすこと」「ほっとすること」をどれくらい持っていますか？仕事や家庭に追われ、体の小さなサインを見逃していませんか？自分の体に意識を向けることは、心を整える第一歩です。今回のコラムでは、そんな見逃しがちな体の小さなサインに気づける一日3〜5分で出来るストレスマネジメント&セルフケアをご紹介します。

◇小さな違和感に気づく

両手を組んでみてください。どちらの親指が上になりますか？

私たちは何のためらいもなく、自分なりの組み方をします。ところが、逆に組んでみると強い違和感を覚えるはず。周りからは分からなくても、本人にははっきりした違和感があり

ます。

体の内側でも同じことが起きています。ずっと同じ状態が続くと、その違和感に慣れてしま

い、気づかなくなるのです。だからこそ、小さな違和感を早めにキャッチすることがセルフケアの第一歩になります。



◇手首の硬さを見るワーク

手首の硬さからストレスのサインを確認します。

手首を揺らし、右手首、左手首、両方同時に揺らして違和感を確認してください。どちらが揺れにくいのですか？

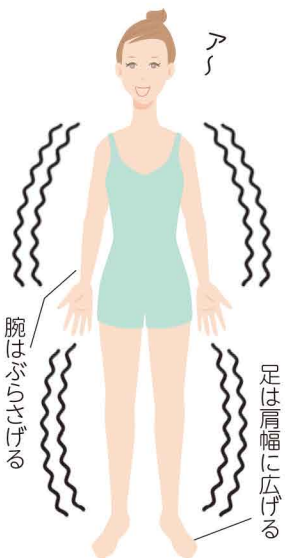
●右手首が硬い方↓睡眠不足ではありませんか？
●イライラは多くないですか？

●左手首が硬い方↓食事が早食いになっていませんか？しつかり咀嚼できていますか？寝る前に考え事が多くないですか？

◇体を整える「振動法」ワーク

ここで、簡単にできるセルフケアをご紹介します。

1. 足を肩幅に開き、膝をゆるめて立ちます。
2. 「貧乏ゆすりを全身で行うような」感覚で、体を揺らしましょう。
3. 声を出しながら揺れを感じます。時々息を吐くように声を変化させてみてください。
4. 声の振動が体の奥まで届きます。力を抜くために、あくびをするように口を開け、「あ〜」と声を出しながら上下に揺れます。
5. 手首・肘・肩・腰・お腹へと振動を伝え、声が揺れているのを感じてください。滞っている場所があれば、そこが違和感のある部分です。お腹がゆるむと、全身の流れが良くなります。



《体験者の声》

実際にこのワークを体験された方の声をご紹介します。

●体が軽くなりポカポカして、詰まっていたものが抜けたようで血のめぐりが良くなりました。

●眠気が強かったのですが頭がすっきり。座りっぱなしで固まっていた体がよく動くようになり、コーヒーを飲むより効果的でした。笑顔も増え、ぎっくり腰直後でしたがシンプルなので続けられそうです。

●終わった後に背中が歪みが整ったことを確認でき、感動しました。特に背中は「人生の地図」と言われます。感情や悩みがしこりとなって現れる場所でもあります。また体の歪みは心の歪みともつながると考えられています。

実践後に再度チェックすると変化を共有でき、喜びも倍増します。

◇背中カウンセリングで心と体を結ぶ

ストレスマネジメントでは「背中カウンセリング」という方法を用いて、心と体のつながりをお伝えしています。

ある参加者の方はこう話してくださいました。「自分の小さい頃の思い出に触れることで、心も

体も楽になりました。問いかけがすべてつながり、今の自分の課題に気づけました。その瞬間、体に変化が起きることを体感しました」このように、自分の気づきが感動と感謝を生み出すのです。

◇おわりに

大切なのは、体の小さな変化や違和感に気づき、早めに対処することです。

今回は自分ですぐに出来るセルフケアをご紹介しますが、私の運営するストレスマネジメント・沖縄では「心と体は切り離せない」をベースにして整軸学（軸ほぐし・背中カウンセリング）という3つの柱を軸に、皆さまの健康をサポートしてい

ます。

まずはご自身で出来るセルフケアから始め、一人で抱えきれないことは放置をせず、専門家のサポートを受けることもまた大切です。自分を受け入れ、認めることで、自分を大切にし、自分を好きになることができます。皆さんぜひ出来ることからお試しください。



プロフィール

ストレスマネジメント・沖縄 代表 安次富 範子氏

こころとからだのトータルセルフケアを伝える「ストレスマネジメント・沖縄」代表。これまでにストレスマネジメントセルフケアの講師・カウンセラー、整体師、エステティシャン、アロマコーディネーターとして活動。2004年からは教育現場や企業、行政機関で年間200回を超える講演を行い、延べ1万人以上の方々と心と体の健康について向き合ってきた。

《自身の体験から学んだこと》

私は、高校生のときから両親が亡くなるまで43年にわたり介護生活が続けました。さらに29歳でシングルマザーとなり、介護と子育てを同時に担った経験を経て、「自分を大切にする」を学びました。1989年から主に心と身体へのトータルケア、施術、カウンセリングを行い多くの人に寄り添っています。

《学校指導歴》

2002～2005年 那覇市立寄宮中学校総合学習授業にて指導
2005～2012年 豊見城市豊見城中学校選択授業にて、ストレスマネジメント講師として指導
2015～2023年 沖縄県立芸術大学身体基礎演習(琉球芸能専攻、音楽表現専攻)
2004年～現在 県内県立高校各福祉課コースでストレスマネジメント授業を実施

《民間資格》

整体療術師/国際ライセンスCIBTAC(エステシャン)/日本フラワーレメディセン
ター公認セラピスト/一般社団法人メンタルウェルネストレーニング協会指導者1級
/NPO法人日本食育協会指導士/JAAアロマコーディネーター/元沖縄県芸術大学非常勤講師