



名越 康文
精神科医
相愛大学、高野山大学客員教授

essay

日々、
健やかに、穏やかに。

混乱した状況を突破できないとき

瞬間を生きること 集中しよう



できる人は
「瞬間の勝負」をしている

日々、忙しく生活していると、「仕事や家事が集中してしまって処理しきれない」「やってもやっても終わらない」と、自分を取り巻く状況が混乱して、八方ふさがりに感じることはありませんか。

その状況を打開するためには、「この瞬間に仕事をする」、つまり「この瞬間を生きる」ことを意識し、集中して取り組みましょう。漫然と物事にあたるのではなく、例えば、仕事をするのに適切な場所を確保しているか、携帯電話やEメールは必要なとき以外は見ないようにしているかなど、まず周囲の環境を整えてください。そのうえで、「1時間でどこまでやるか」というタイムスケジュールを決めましょう。

そして実行できたか、1時間ごとに判定をしてみてください。



ください。「今、この瞬間に仕事をしてきたか」「今、集中していたか」と判定

しながら生きていくと、ふだんの1・5倍くらいは仕事がかかどるはずですよ。

できる人ほど、「瞬間の勝負」をしています。できない人ほど、1週間や1カ月のスパンでみて、「この頃よくないな〜」などと言います。多くの人は、「瞬間の勝負」をせずに、何となく1日を過ごしていると思います。



疲れのない体をつくっておこう

先進国の中で、日本は残業が多い割に仕事の能率が悪いといわれます。実際にハーバード大学の教授にそう指摘されたこともあります。日本の働く世代は、ムダな時間をたくさん過ごして、心身ともに疲れているのかもしれない。

集中して効率よく仕事を片付けるには、日頃から運動などを習慣づけて、体調を整え、体力をつけておくことも大切なことです。

体力が十分に温存されているのに、何から手を付けていいのかわからない人こそ、やるべきことに優先順位をつけて、取り組んでいきましょう。優先順位がわからないほどパニックになっている人は、うつなどの治療が必要な状態とも考えられます。誰かに相談したほうがよいでしょう。

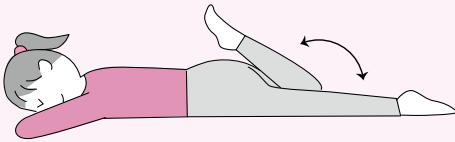
「疲れ切ったら休みなさい」という凡百なアドバイスは、ここではしません。自分で休む時間もわからないなら、どうするべきかを考え直してみましょう。毎日を明るくスッキリした気持ちで健やかに過ごすには、心だけでなく体とも向き合うことが、必要不可欠なのです。

心に効く
体操

1

お尻叩き…臀部から腸を刺激

- ①うつぶせになり、両手はあごの下で組む。
- ②交互にかかとでお尻を叩く。



2

手足の連結歩行運動…座ってできる全身運動

座って足を伸ばし両手でつま先をつかんで腰を動かしながら前進、または後退する。

- 足がつかめない場合には両足にそれぞれタオルをかけ、タオルを握って前進する。
- 両足が開いていると肛門は閉まらない。肛門を閉めて実施すること。



あすけ たいそう
(足助式医療体操より)