

## ❖不安や緊張以外の視点に

### 目を向けてみましょう❖

嫌な気分には振り回されることで、生活の視野も狭まってしまいます。心に手は届きませんが、身体は動かすことができます。

身体を動かすことで体力がつき、体力は気力を底上げしてくれる力を持っています。



特別な筋力トレーニングをする必要はなく、風呂掃除やお皿洗い、雑草取り、犬の散歩など、日常生活の中で体を動かしていくことがおすすめです。

嫌な気分を軸にせず、行動に目を向けていくことで生活が広がっていくイメージです。



皆さま一人ひとりの生活に寄り添った健康づくりをサポートしていきたいと思えます。

素朴な疑問、お悩みありましたらお気軽にお声かけください。

一緒に考えていきたいと思えます。

潤クリニック スタッフ一同



緊張と森田療法

JUN CLINIC

## ✿森田療法とは✿

森田療法とは、1919年に日本の精神神経科医であった森田正馬（もりたまさたけ）が創始した神経質を対象にした精神療法です。

森田は、神経質は誰もが持っている特性であると述べています。特に神経質傾向のある人に『とらわれの規制』という心理的メカニズムが働くと考えました。

『とらわれの規制』には精神交互作用と思想の矛盾という2つがあるとされています。

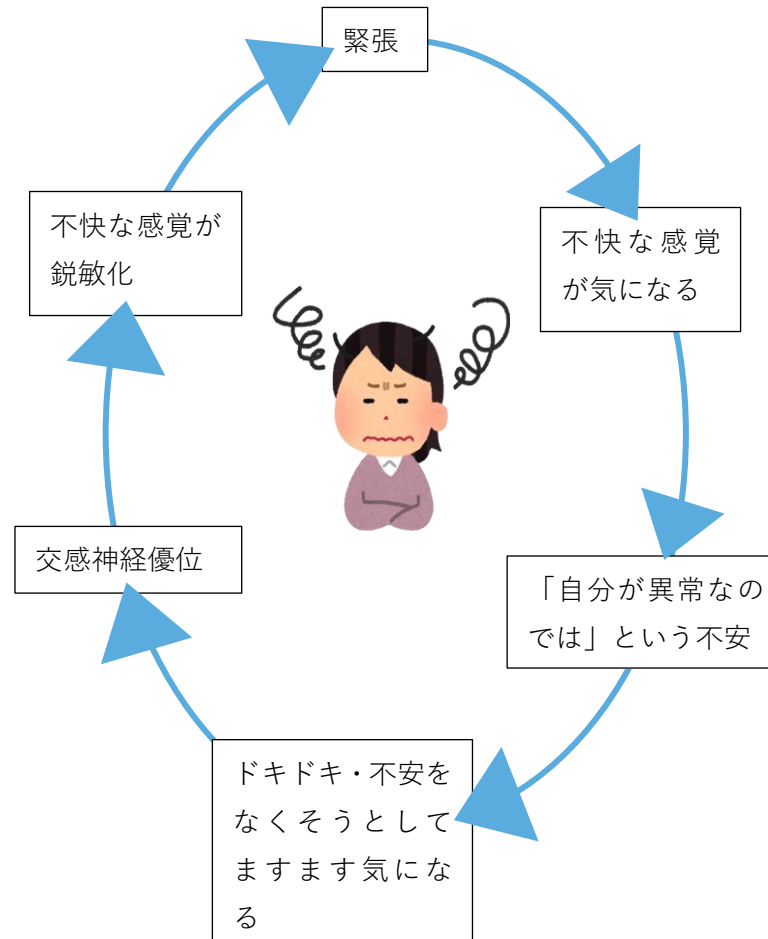
**精神交互作用**：ある感覚に対して意識が集中すると、その感覚はより一層鋭敏になり、ますますその感覚に注意が向くという悪循環のことをいいます。

**思想の矛盾**：かくあるべしという理想と、現実の自分との矛盾を意味するものです。  
(「緊張や不安はあってはならない」という思考)

つまり、不安や不都合なものを絶えず排除しようと、とらわれてしまう事により、そのことで頭がいっぱいになり、生活の幅が狭まってしまうのです。

## ✿とらわれの規制

### 緊張を生み出す悪循環✿



## ✿感情の法則✿

森田は感情の法則の中で、「感情はそのまま放任すれば山形の曲線を成し、ひとのぼりして消失する」と述べています。

感情にはピークがあり、放っておくと不安やイライラ、緊張などの不快な感情たちは静かになっていくという性質があります。



天気をコントロールできないことと同じく、感情は思うように変化してくれないものです。

不安や緊張などの感情に罪はなく、もやもやしてしまうのは自然なことであると思います。

感情を解決することにエネルギーを注ぎすぎると、とらわれてしまいます。そのため、嫌な感情は放っておくことが森田療法のポイントとなります。

