

Relax Earth リラックス通信

2019年 夏号 Vol. 13



観葉植物の鉢の植え替えをしました。4年ぶりです。

当院ではポリシャスとベンガレンシスという観葉植物が開業以来、店の中の緑として活躍してきました。2年を目安に植え替えをしたほうがいいらしいのですが、4年が経過し、そろそろ根詰まりがヤバそう。植え替えはやったことがないので、業者に頼むことに。鉢の中は根っこでビッシリになってるんだろうなと思いきやそれほどでもなく、用意した一回り大きな鉢は必要なし。それでも、植え替えした植物たちは葉っぱの艶が増したようです。やって良かった。



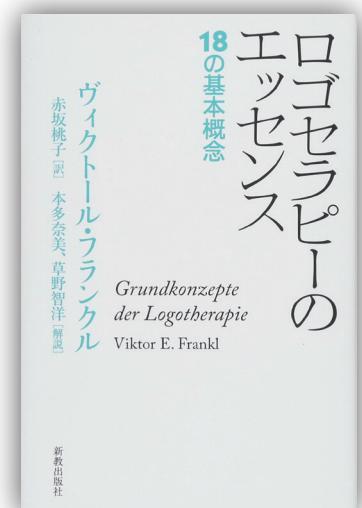
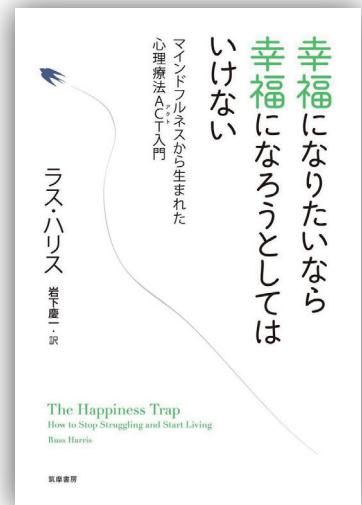
飲み過ぎ注意！命の水が毒になる？！

不覚です。見落としていたことがあります。20代の女性が来院しました。主訴は頭痛です。初回の施術で頭痛は改善したのですが、また再発したので来院。しかし、今度は頭痛が続いたとのこと。そのことを彼氏に話したところ、「おまえ、水を飲み過ぎなんだよ」と言われたそうです。その彼女は計算したところ一日4リットルも水を飲んでいた模様。緊張しいの彼女はすぐ喉が渴くらしく、必要以上に飲んでしまうとか。しかし、彼氏からすると、水をゴクゴク飲み続ける彼女はヤツ異様に見えたことでしょう。ひと頃、「水は2リットル飲みましょう！」などと言われていました（最近は1.2リットルが主流のようです）。水だけで2リットル飲むのも大変ですよね。それを倍の4リットルも飲むとは想定外でした。水を飲み過ぎると身体の血液中の塩分濃度が下がり『水毒症』と言われる中毒症状を引き起します。頭痛、吐き気など。そして、彼女はトイレが近いとも言っていたので、頭痛の原因が『水の飲み過ぎ』と考えることもできたのではないかと反省。ちなみに、彼女は経口補水液を飲むようにしたところ頭痛は治ったそうです。でも、「経口補水液はマズイ！」と言っていたので再発もありそう。経口補水液って美味しいはないですね。ならば塩を肴に日本酒を呑む感じで、水を呑むのもありかも。好みの塩で水を堪能するのが粋になったりして。



これは使えると思ったマジックフレーズ「～と私は思った」

- 数年前からマインドフルネスなるものが流行っていますよね。
- 「坐禅のことでしょう」とたいして興味を持たなかつたのですが、不安障害には認知行動療法（CBT）が効果あり!とのことで調べるうちに『マインドフルネスから生まれた心理療法 ACT 入門』に出会いました。
- このACT（アクセプタンス＆コミットメントセラピー）の一つのテクニックが「使える!」と思ったわけです。それは、思考を客観視するために、何らかの思考が浮かんだときに、「～と私は思った」と付け加えるというものです。
- なんのことかピンとこないかもしれません、私にはこの方法が、「思い出しムカつき」に効果ありました。例えば、「あいつに〇〇と言われてムカついた」となにかの折に思い出してしまいういらつくことが私にはあります（人間がちっちゃいな～と思うのですが…）。こんなときは大概ほかのことでイラついてる時でもあるので、自分でイライラを増大させるという悪循環に陥ります。そこで、「あいつに〇〇と言われてムカついたと私は思った」と付け加えます。すると、「あ～、また同じこと考えてるわ。意味ないのに」と客観的に自分を見ることができるので、無駄なイライラ増大を止められるようになりました。
- 不安になったり、焦ったり、感情的になったときに、自分と距離を取ることは大切なこと。そして、ユーモアがその手助けになると勧めているのが精神科医で心理学者のヴィクトール・フランクル。彼は『夜と霧』の著者として有名ですが、ロゴセラピーという心理療法の創始者でもあるのです。
- このロゴセラピーには神経症に有効とされている逆説志向というテクニックがあります。自律神経というのはイヤイヤ期の二歳児みたいに泣きしたがるので、それを利用します。
- 手の多汗症で悩んでいる人に、「さあ、バケツ3杯満タンに手汗をかいてみせて下さい」と言ったり、赤面症で悩んでいる人に、「どれだけ真っ赤になれるかみんなに見せつけてやりなさい」などと逆説的なアドバイスをユーモアを交えてするわけです。
- 汗をかこうをすればかけないし、顔を赤くしようと意識するとできないもの。そんなこんなで奮闘していると、自分の滑稽さに気づくタイミングがやってきます。神経症さようならへです。



編集後記先日、常連の男性客が来院して施術を始めたときに普段と何か違うなと感じました。もしかしてと思い、「結婚するんですか?」と聞いてみたら、「実はそうなんです。なんでわかったんですか?」と驚かれたので、「触ればわかります」と自信満々に答えておきました。実際、触っただけでわかる事はないのですが、勘は冴えてるかも!【大泉】