

外出自粛中、みなさんはどのように過ごしましたでしょうか？

当院は通常通りの営業をしていましたので、私は普通に過ごしていました。しかし、ヒマ。そこで、網戸の掃除にチャレンジしました。店にはカーテンで閉めているのですがベランダがあり、網戸もあります。

開業して5年が経つのですが網戸はノータッチ。そして、人生で網戸掃除は初。ネットで検索するとダイソーの『網戸ワイパー』なるものが優れモノとの情報あり。

早速使ってみると凄い！汚れが取れる！まあ、5年も放置してれば汚れますよね…



緊急事態宣言が発令。当院には不眠でお悩みの方の来院が増加。

東京都は4月7日から5月25日まで緊急事態宣言が発令されました。

私が仕事柄感じたのは、睡眠障害（不眠）のお客さんが増えたなということです。

睡眠障害になる原因としては、まず不安が考えられます。新型のウイルスで重篤化すれば死に至るケースもあるわけですし、まだワクチンがないわけですから不安になるのは当然です。また、仕事がこれからどうなっていくかと不安で頭がいっぱいになれば、寝入りも悪くなり、睡眠の途中で目が覚めることもあるでしょう。

一方、特に不安がないのに睡眠障害になったという方もいます。そのような方に話を聞くと外出自粛のリモートワークで自宅待機が続き、たまの外出も近所のスーパーへ買い出しに行くくらいのこと。今まで会社へ通勤していた人は、それだけでも結構体力を使っています（車での通勤は別でしようが…）。駅まで歩いたり、満員電車で立っていたり、駅やオフィスで階段を利用したりと意外に身体を使っています。また、家でなにか運動をしているかと聞くと、ジム自体が閉まっていたりして何もしていないとの答え。

つまり、これらの方の不眠の原因のひとつは運動不足。身体が疲れていないため眠くならない。頭が活動し続けているのに、身体は怠けたまま。頭と身体のバランスが悪い状態です。太陽の光を浴びるかどうかも問題です。朝日を浴びることは体内時計の睡眠と覚醒のリズムを整える効果があります。

自粛生活から睡眠が乱れているという方は、朝の散歩などから始めてみるといいかかもしれませんね。



不安との付き合い方。心的エネルギー水準とは？

今まで「不安を感じたことがない」という人はいないと思います。不安は未来に対して自分を守るために備わっているセンサー。未来は不確定、不確実、不安定。よって不安を消すことは出来ません。そんな避けることができない不安と付き合っていくために『心的エネルギー水準』という観念を知っておいても損はないと思います。

この『心的エネルギー水準』はフランスの心理学者ジャネラが提唱していました。

図で説明したほうがわかりやすいので、まずは図1を見て下さい。この図は池に水が貯まっていると考えてください。そして、この水の量が心のエネルギー量になります。

この水位は、気を使い過ぎたり気疲れすることで下がっていきます。すると、水底に隠れていた岩が現れます（図2）。この岩が不安の種になると考えてください。図2は、心のエネルギーが下がったため不安にとらわれてしまうことを表しています。そして、不安にとらわれていることを根本的に改善するには、池の水位を上げること、つまり心のエネルギーを上げることが必要になります。水位が上がれば、この岩も水底に沈み、気にならなくなるわけです。

では、心のエネルギーを上げるにはどうしたらいいのか？体力で考えて見ましょう。過労でグッタリした状態が図2です。水の量は体力を表しています



図1

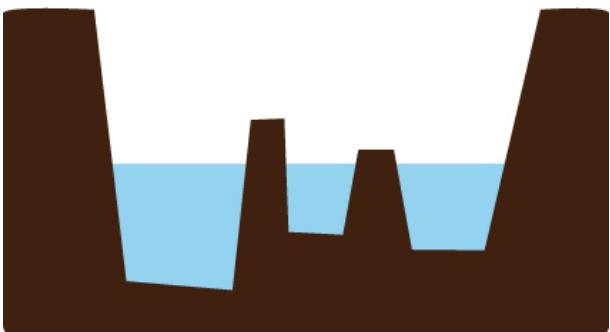


図2

す。図1の状態にするにはどうしますか？安静にして休みますよね。グッスリ眠って、栄養のあるものをとれば体力は回復していきます。これが自然治癒力というものです。そして、身体だけでなく心にも自然治癒力は作用します。なので、心のエネルギーを上げるには、心を安静にして待つことです。『焦らずに待つ』。

明らかなストレス要因があるならば、そこから離れることは心を安静に保つのに大切なことです。まずは安静にして心のエネルギーを上げていくことを優先して、水位があがってからストレス要因に対処していく順番になります。

心を安静にすることはそれほど簡単なことではありません。不安にとらわれて焦っている最中ではなおさらです。ただ、状況に応じて身体を休める必要があるように、心を休めることを優先したほうがいいことも『心的エネルギー水準』は教えてくれています。

編集後記 運動不足のお客さんに「ラジオ体操でもいいのでやって下さい」と言っているので、自分もやってみました。Youtubeを見ながらやったのに、ラジオ体操第2を相当忘れていてオロオロしました。同じ個所で何度もつまづくので、昔からその部分は適当に誤魔化していたのも。忘れたわけではなく、ちゃんと覚えていなかったのか… 【大泉】