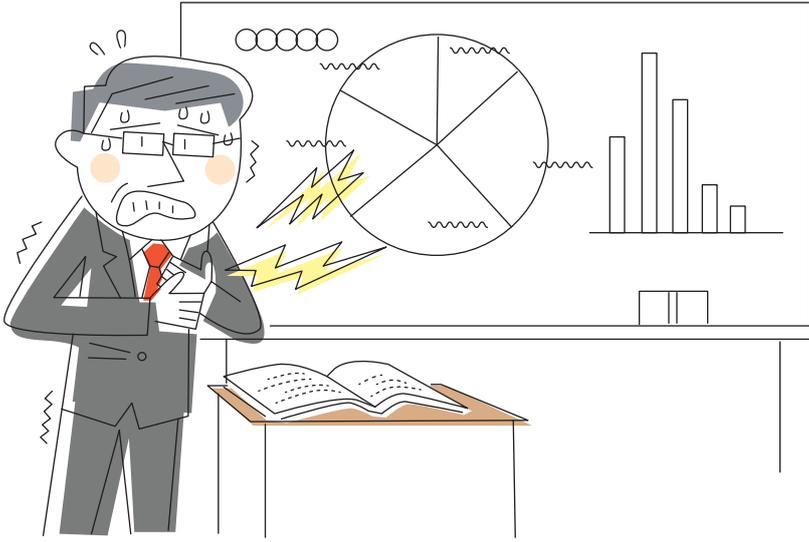


# 体が思いつつよつに動かない！

大事な仕事をする、人前で話をする、異常な緊張が起きてしまう…

必要以上に緊張して、手が震える、うまく話せない。そんな経験は、誰にでも一度はあるのではないだろうか？ 受験、就職、大事な会議、結婚式のスピーチ…。重大な局面であればあるほど緊張してしまふ…。異常な緊張のせいで、これまでいくつものミスや損をしてきたという人もいるかもしれない。緊張する、しないは気のもちよつなのでしようか？ 今回は、緊張の正体と緊張から解放されるための早道を考えてみましょう。

監修 ● 六番町メンタルクリニック所長  
JDC精神療法センター所長 野村総一郎（精神科医）



## 過剰なストレスが引き起こす「身体的ストレス反応」

人はなぜ緊張するのでしょうか？ 緊張すると、なぜ手が震えたり、言葉に詰まったりと、自分の体なのに思うようにコントロールできなくなるのでしょうか？

実は、緊張感や不安な感情というのは、ストレスを感じたときに現れる「心理的ストレス反応」の1つです。そして、ストレスを感じたときは、心だけでなく、体にもストレス反応が現れるのです。

緊張を誘発する場面に直面すると、それがストレスとなり、脳の視床下部に伝えられます。視床下部は、自律神経系や内分泌系をコントロールする司令塔です。自律神経とは、自分の意思とは関係なく、体温や血圧、心拍数などを調節している神経で、促進に働く交感神経と、抑制に働く副交感神経からなります。一方、内

分泌系は、さまざまなホルモンを分泌する器官です。

視床下部がストレスをキャッチすると、その情報が自律神経系や内分泌系に伝わり、自律神経系では交感神経が優位に働きます。血圧や心拍数が上がり、体温の上昇を抑えるために発汗も促されます。内分泌系では、副腎髄質からアドレナリンが分泌され、筋肉の硬直や血圧、心拍数、呼吸数の上昇を促します。全身ガチガチ、心臓はドキドキ、呼吸はハアハア、冷や汗ダラダラ…。これらは、交感神経やアドレナリンが過剰に働き過ぎることによる「身体的ストレス反応」なのです。

過度な身体的ストレス反応が現れなければ、大事な会議でも落ち着いてプレゼンができるはずですが、つまりは、身体的ストレス反応を取り除いてやれば、異常な緊張からも解放されるということです。

## 腹式呼吸で体の「リラックス反応を引き出そう！

身体的ストレス反応を取り除くためには、ストレスで優位になった交感神経を抑えて、体の「リラックス反応」を引き出す副交感神経を優位にさせる必要があります。リラックス反応とは、緊張状態

から解き放たれて、心身が安定している状態のことです。

しかし、自律神経は私たちの意思とは関係なく機能しています。自律神経を意識的にコントロールすることはできるのでしょうか？

実は唯一、自律神経をコントロールできる方法が「呼吸」です。交感神経が優位になっているときは、呼吸が浅くなっています。そこで、意図的に深く呼吸することによって、逆に副交感神経を優位に立たせることができます。



深く呼吸するといっても、難しく考える必要はありません。背筋を伸ばし、おへそのすぐ下あたりに意識を集中させて、ゆっくり息を深く吸って、深く吐き出します。吐き出すときにお腹に力を入れて、もう限界というところまで吐き切るのがコツです。最後まで吐き切ると、体が自然と息を大きく吸い込むと同時に、お腹が大きく膨らむはずですが、このような呼吸法を「腹式呼吸」といいます。

腹式呼吸は、いつでもどこでも行うことのできるリラックス法です。気持ちを落ち着かせたいとき、ちょっと疲れたときなどに、ぜひ試してみてください。