

学生相談室からのおしゃべりタイム

～ 身体の声をお聴いていますか～

第6号

沖縄キリスト教学院大学・沖縄キリスト教短期大学

2015年11月

言葉はしばしば嘘をつくことがあるが、身体はウソをつかない。本人が気づくことはなくても、身体はいつもありのままの自分をさらし、表現している。身体は、周りの人や物や大地、そして空や太陽や月とも響きあって動いている。「身体の知」は関係の知、受け身の知、女性知であると言われている。身体は、心の通訳者ですらある。しかし、近頃は、自分の身体を他者任せ、薬まかせ、医者任せにして、身体の声に耳を傾けず、無理をして病気になる人が少なくない。

非行少年の矯正教育では、生徒たちに姿勢を正させることが重要である。姿勢が変わると心も変わるからである。身体つきや表情や歩き方でその人の健康状態や人となりも見えてくるものだ。私も、若い頃、「胃潰瘍になりやすい身体つきだ」と指摘されたことがある。

小・中・高の保健室の養護教諭によると、「気分が悪い」と言って保健室にくる生徒によっては、自分の身体のどこがどうなっているのか分からない場合があり、保健室で落ち着いてから、やっと、例えば「吐き気がある」と言えることがあるようである。

身体の声をお聴くということは、自己の無意識へと開かれることでもある。それ故、身体の声をお聴かずに頭だけで進める無理なダイエットは、身体を痛めつけてしまう。薬や運動や食生活、そしてダイエット機器などのいろいろなダイエット法があるが、それは一時的には成功しても、すぐに元の木阿弥になることが多い。身体の声に配慮することでこそ、ダイエットは成功する。最も簡単なダイエット法は、心から健康を願い、美しく健康なヴィジョンをしっかりとイメージすることである。すると、身体と心が自然に、無理なくそこに向かって動いてくれる。

カウンセリングでは、身体の小さな違和感から、その意味をみつけて相談していく方法がある。それは、フォーカシングやドリームボディワークと呼ばれている。例えば、自分一人でも、胃が気になるのであれば、その色や形や硬さや動きや音で胃をイメージ、表現して、胃と対話すると、身体の声・語りが開かれることがある。

毎日、眠る前に、横たわりながら、自分の全身を意識して、レントゲンで撮影するように、ボディスキャンをして身体をチェックしてみよう。そして、違和感のある所には、やさしく自分の手を当てて、声をかけてあげよう。仰向けで、両足を立て、緩んでいるお腹の臍の周りをやさしくマッサージしてあげることもおすすめだ。私の経験では、それで情緒的に安定するようになった。冷え性の人は、足湯や腰湯をして身体を温め、血液の循環をよくしていくことも大事である。

人は病気になることで、健康管理もうまくなっていくものではあるが、自分の身体を正しく管理し、健康でいることは生きていく上で最も重要である。身体のカは、心のカでもあるのだ。

身体のことを従って、無理せずに、自然に、幸せに生きていこう。

身体のことでも、気楽におしゃべりに来てくださいね。(カウンセラー：浅野恵美子)