

書評

「ストレス」というものが存在して私たちの身体に直接襲いかかるわけではない。

リラクゼーション-緊張を自分でゆるめる法- 成瀬悟策 講談社ブルーバックス

長谷川明弘(都市科学研究科 博士課程)

街を歩くとリラックスをうたった看板が目立つようになってきました。例えばマッサージ、鍼灸、按摩、リフレクソロジーによってなんとか心地よい感じを体験しようとすることがあります。これは外部刺激によって体が「弛められる」ことを狙ったやり方です。

この本のやり方は次のように解説できます。ストレスに対して自分の「こころ」が緊張したと感じているのですが、緊張したのは自分の体であって、心ではありません。「こころ」は自分が緊張させた自分の体の緊張を感じているだけなのです。通常ならばこの緊張が和らぐように気づかないうちに対処しているのですが、上手に処理できない場合緊張が体に残り、その残りやすいあるいは緊張が集中しやすい部位が肩、腰といえるでしょう。これが肩こりや腰痛となってくると考えられています。だから私たちが自分で作り出した緊張を処理する方法について紹介してあるのがこの本です。「弛めてもらう」のではなく「(自分で)弛める」のです。また外部刺激から「弛む」と心は感じるのですが「弛める」こと、つまり主体的に心(自分)が関与することにその特徴があります。

著者の成瀬悟策先生は臨床心理学の第一人者であり、催眠の世界的に有名な研究者です。僕も数年前より成瀬先生から実技指導を受ける機会をもち、お目にかかるたびに成瀬先生の若々しさに驚いています。これこそ研究テーマの「生涯現役」を地でいっておられると感服しています。例えば成瀬先生は現在77歳なのですがこの6月末に参加した研修会の休憩中に両脚をひらいて胸をぺったりと床にくっつけておられました。この本で紹介されているやり方は成瀬先生が自らに試し、またクライアントに適用して効果があったやり方を紹介してあります。もちろん僕も自分で試して効果を実感しています。

書誌情報

都市研ニューズレター

都市科学研究科院生室発行

18.July.2001 No.51,p4-5