

ダラスのワーキング女子へエールを！

～JCWのマンスリーメッセージ～

呼吸でリラックス

仕事に家庭に趣味。毎日忙しいとストレスがたまりますよね。そんなストレスを軽減するため、皆さんは何をしていますか？ 私はマッサージに行ったり、お風呂で半身浴などをしたりと試行錯誤しながら、様々なアプローチを試みています。そう言えば最近、新しいリラックス方法に出会いました。その名も呼吸法。今月はこの呼吸法についてお話ししたいと思います。

そもそも呼吸自体は誰でも毎日しているもの。なので私も最初は、そんなものにリラックス効果があるのかと半信半疑でした。でも考えてみると、パニックに陥っている人に対して「落ち着いて、ゆっくり深呼吸して」などと言ったりもしますよね。ということは、呼吸に何かしらリラックス効果があるのかも思うようになります。なぜ私がリラックスのために呼吸法を取り入れてみようと思ったかという点、ある友人Pさんの存在があるからです。Pさんは不動産業界で商業物件を取り扱うブローカーです。ブローカーとは、オフィスや店舗を借りたい会社側と、物件を貸したいオーナー側との間を取り持つ仲介役のような業務です。以前のPさんは毎日仕事とら歳児の世話で忙しく、なかなかリラックスする暇もない状態だったそう。しかもブローカー業は、お客様や依頼主に最速で返事をしてナンボというスピードを争う仕事なので、慢性的にストレスがMAXだったそうです。

もともとPさんは登山やマラソンが大好きで、体を動かすことでストレスを消散するというアクティブなタイプの人でも子供はまだ小さいし、そうしょっちゅう山登りに行くわけにもいきません。そこで彼女が取り入れたのが呼吸法です。深呼吸やリズムに合わせた呼吸を通じて自律神経を刺激することで、集中力の向上やストレスの軽減、睡眠の質の向上など、様々なポジティブ効果を得ることができたそうです。その後Pさんは「自分と同じようにストレスで悩んで

いる女性達に呼吸法のすばらしさを知ってほしい」と思い立ち、一念発起して呼吸セラピストの資格の勉強を始めました。呼吸法セラピストの資格を取得するために色々と規定があるそうで、そのひとつが実演経験です。そこでPさんは私に、Pさんが主催する呼吸法セッションを受けてみないかと提案して頂きました。私はPさんが今までかなりのストレスで大変だったのを知っているの、その彼女が心からリラックスできる方法を見つけたことがまず嬉しかったです。そして、そんなPさんが勧めてくれる呼吸法を身につければ私もちょっとリラックスできるかな？ と思い、セッションを受けてみることにしました。

今回私が選んだのが、30分のセッションです。まず最初の10分間で、何にストレスを感じているか、今の気分はどうかなどを話します。その後10分程度の呼吸セッション。呼吸法とはいっても深呼吸だけではなくいんです。吸って吐いてを早く繰り返す方法（ブリスク呼吸）や、ゆっくり鼻から息を吸い、胸に空気をいっぱい入れてからゆっくりと口から吐く方法（ハロー呼吸）など、あらゆる呼吸法をやってみました。そして最後の10分間で少しずつ普通の呼吸に戻します。なんだ、意識的に呼吸を調整する時間は短いんだと思うな。セッションの後には脈拍もゆっくりになりますし、頭もはつきります。また、セッション中は他のことを考えずに呼吸だけに集中するため、ある意味瞑想をしているみたいです。今回の呼吸法セッションを通じて、今まで自分は無意識的にどれたたかさんのことを常に頭で考えているのかという気づきがありました。道理で慢性的に頭が疲れるはずですよ。

これだけ聞くと、呼吸法はあたかも万能のリラックス方法にも聞こえるかもしれませんが、誰にでも呼吸法をお勧めするということではないそうです。実際、私が腰痛（ぎっくり腰）になった翌日のセッションでは、深呼吸やブリスク呼吸は控えまじょうと言われました。確かにぎっくり腰の時に肺やお腹が大きく呼吸すると、痛いところの筋肉などが動いて余計に痛くなりました。一応ぎっくり腰の時も呼吸法を試してみましたが、腰痛が悪化しそうなので諦めました。あとで

ググってみると、腰痛持ちの人以外にも呼吸法をお勧めしない持病もあるとのこと。色々あるんですね。

そもそもどうして私がぎっくり腰になったか？ 実はですね、先日重い西洋力ボチャを数個いっぺんに買い物袋に入れて、勢いよく右肩によいしょと背負ったところ、ヒキーンと痛みが。その晩寝ていると、右側の腰があまりに痛くて目が覚めてしまいました。ああ、これが噂に聞くぎっくり腰？ と感慨深く思っている余裕もなく…。翌朝は寝不足だし腰は痛いし散々でした。皆さん、重いものを持つときは気を付けまじょう！ でもまあ、こんなマヌケなことするのは私だけかな？ いつまでも20代のつもりで行動するところなんですね。

さて、呼吸法の話に戻りましょう。Pさんは呼吸法とは別に「音浴」なるものも実践しています。音浴とは、別名サウンドバスとかサウンドヒーリングとも言って、様々な楽器や色々な種類のボウル・銅鑼などを使って音を操るそう。音に耳を傾けることで交感神経を鎮めて副交感神経を活性化することで、神経系統を整える効果が期待でき、しかもストレスホルモンのコルチゾールの生成を抑えてくれるそうです。なんだか聞かからにリラックス効果がすごそうですねー

私はまだ音浴のセッションは体験していませんが、様々なボウルの音などを集めた、その名も「サウンドバス」という音源をネットで探し、プレイリストに入れて聞いています。Pさんのお墨付きです。渋滞などでイライラした時や、通勤で頭が仕事でいっぱいの時などに聞くと少しリラックスできる気がします。音浴のサウンドは、何かの曲というよりも、風にゆられた涼やかな風鈴の音という感じなんです。何となくわかりますかね。皆さんも音浴、試してみませんか？

日々の生活で切っても切れないストレス。うまくお付き合いしていくために、今回ご紹介した呼吸法や音浴がお役に立てたら嬉しいです。でも腰痛の時はいで下さいね。また、持病のある方はセラピストに相談してみてください。

プロフィール

JCW (Japanese Career Women)

2018年に発足した、ダラスに本拠地を置くNPO法人。ダラス、そしてアメリカ・日本・海外で働く日本人女性やワーキングマザー、学生達を応援し、ネットワークの場を提供するため、毎月様々なイベントを主催している。

メールアドレス: djcwomen@gmail.com
ウェブサイト: jcw-shines.org