



CANalyze

KEYWORD

今月の
キーワード

朝時間のゆっくり効果

1日の始まりとなり、自分自身のリズムを整える朝。このスタート地点で、自分がやりたいこと、楽しいこと、心地良いことを組み込んだ、「朝の時間割」を設けることで、自然と頭が整理され、タイムリズムも調整されて、自分のための1日を過ごすことができます。

朝起きて、まずは深呼吸をし、1杯の水を飲み、リラックス神経である副交感神経を活発にする。朝日が差し込み、鳥の鳴き声が聞こえ、自然の芸術が私たちにリラクゼーション効果を与えてくれます。そして、お弁当をつくり、朝ごはんを食べ、1杯のコーヒーと語り

合う。また、ちょっとしたストレッチを取り入れることで、小さな習慣が大きな体質をつくり上げていく。

朝は時間が限られていますが、「ゆっくり」を意識しながら、自分のために使う朝時間を構築することで、自由、自主、自立が確立され、自らの生命対応力も活性化されていきます。好きなもの、楽しいことを増やしていけば、朝の幸福を生涯を通して感じられ、生きることへの喜びに繋がる。

自分主体の「朝時間」と「ゆっくり」の効果が変わること、新しい明日が切り拓かれていきます。

【分析】



ATTENTION
POINT

今月の 注目ポイント

1 忙しいからこそ自分の時間を 「朝の時間割」

- ・限られた時間を意識することで、脳がリフレッシュ。朝に自分の時間を使うことによってライフスタイルリズムが作られてく。

2 対人関係にも影響 「ゆっくり生きる効果」

- ・他人にどこかを委ねていると、何か起きた時、冷静さを保てなくなる。
- ・「誰も信じない」というぐらいの冷静さを保つことで、何かに動じることもなく、依存から自立へと移行し、「常にゆっくり生きる」ことを意識できる。
- ・ゆっくりの動作がリラクゼーション効果を生み、副交感神経を上げてくれる。

3 悩みを形にする 「悩みの見える化」

- ・不安の根を書きだし、それを書き留めていくことで、頭の中が整理されていく。
- ・文字化、固形化効果は、人に安心感を抱かせてくれる。

4 自分が主人公 「自分でするのが好き」

- ・自分に自信があるからこそ、自分で何でも作ることが好きになる。
- ・自分で作ることが好きな人こそ、クリエイティブな人であり、素敵な歳の重ね方が出来る人である。

5 エネルギーを生む 「自己選択自己決定」

- ・自分で何かをすることで人は変化対応し、何もやらない人は生命力が落ちていく。
- ・状況によっては不親切と言われることを含め、選択執行権を本人にゆだねることで、依存から脱却させ、自由自立を確立させることができる。

6 リラックス神経が創る 「余裕持ち」

- ・朝の呼吸と1杯の水が副交感神経の働きを活発にする。この行いで、リラックス神経強化策を実行できる。とても簡単なストレスメソッドが確立される。
- ・朝の行為によって、自律神経のバランスが取れ、余裕を持って1日を過ごすことが可能になり、その繰り返しが生涯を作っていく。

【分析】

事例研究

料理研究家ワタナベマキさんに学ぶ「朝の時間割」

静けさと清々しい空気をいっぱいを感じられる朝の時間は、ワタナベさんにとってはなくてはならない存在。忙しい1日の中でも、1人静かに心を落ち着けて過ごす朝は貴重な存在だ。朝の5時から9時半まで、自分のためや家族のために組み込まれた時間割は、余計なことを考えずに、手を動かしていくことで、自然と頭が整理されるという。朝は贅沢なひとときであり、大好きな時間だと言う。(『朝の時間割』地球丸)

『ゆっくり生きれば、遠くまでいける』(小林弘幸著)

対人関係の不安や悩みは自律神経を大きく乱す原因。交感神経が高ぶることによって、興奮状態が続き、精神状態が不安定になるため、心穏やかに過ごす生き方をするには、“ゆっくり”を意識することが大切である。また、自分を第三者的に見ることが出来る状態を作ることも重要。頭の中ばかりで考えず、不安を書き出し、形にすることで、自律神経は整っていき、冷静な判断が出来るようになる。(大和書房)

93歳現役女医に学ぶ「すこやか習慣」

93歳現役女医の横山道子さんは、「なんもかんも、自分でせんと好かん」と話す。仕事はもちろん、日常生活のことまで、すべて自分でこなす。特に朝の時間は大切にしている、自分で好きな朝食をつくり、ひとりでゆくりと食べる。また、民芸品に囲まれた生活空間をつくり、「人の手で作ったものは、ほっとする」と言う。横山先生のすこやかさを支える原動力は、自分で作ったものや民芸品など好きなものに囲まれて暮らすことだそう。(『天然生活 12月号』地球丸)

自己選択・自己決定で楽しむ

デイサービス「夢のみずうみ村」の個性的な取り組み

山口県と千葉県にあるデイサービス「夢のみずうみ村」は、各自がその日にしたいメニューを自由に選び、1日のスケジュールを立てる。施設内はバリアを乗り越えリハビリしてもらう造りになっていて、昼食もバイキング形式を採用。施設通貨「ユーメ」が流通し、施設内での作業によって獲得でき、ゲームやパン作りの活動に参加できる。介護する側の都合でサービスを押し付けるのではなく、一見不親切な「引き算」の介護を、利用者にとことん楽しんでもらえる仕組みになっている。(『明日の友 秋号』婦人之友社)

リラックス神経強化メソッド

「副交感神経を高めれば、更年期の不調が消える」

ストレスを受けると交感神経が緊張し、卵巣の血流まで低下。卵巣にも交感神経が通っているため、ストレスを受けると、卵巣の血流量も減ってしまう。すると、女性ホルモンのエストロゲン分泌が低下し、更年期障害につながっていく。改善方法は、“リラックス神経”である、副交感神経の働きを活発にすることが重要。そのためにできることは、朝の呼吸法と起床後の1杯の水。呼吸法は副交感神経を優位に。起床後の脱水症状時に1杯の水を飲むことで、自律神経のバランスも整いだす。(『日経ヘルス プルミエ 秋号』日経PB社)

【分析】

ジャパンライフデザインシステムズ
<http://www.jlds.co.jp>

