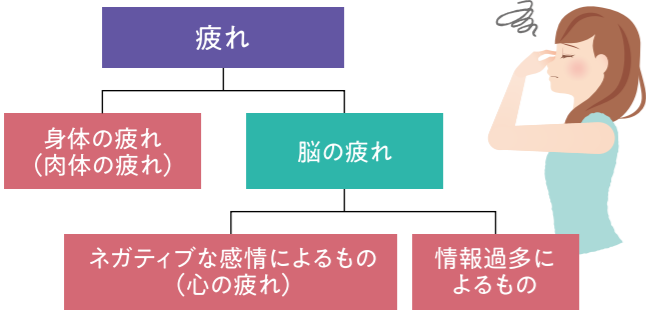


あなたの疲れの原因は？



消耗することによって引き起こされる「心の疲れ」です。もう一つの脳疲労と区別するために「心」の疲れと表現しますが、医学的、科学的に言えば、これも「脳」疲労の一種です。

ネガティブな感情は、脳の中の「扁桃体」というところが司っており、私たちが悩みや辛さなどを感じている時は扁桃体が活発に働いています。それと同時に、そのネガティブな感情を理性で抑え込もう

と、理性を司る「内側前頭前野」という部分も働くこととなります。ネガティブな感情を野放しにしているのは、社会生活をうまく送るための支障となってしまうからです。周囲との摩擦を避けるために必要な働きではありませんが、一説によると、この内側前頭前野を働かせるために脳のエネルギーの大半を使うとされています。その結果、脳疲労が生じるわけです。

そして、脳疲労を引き起こすもう一つの原因が「情報過多」です。私たちの周りには、テレビやラジオ、新聞、携帯電話、インターネット等々、常に情報が溢れかえっています。20年前には考えられなかったほどの膨大な量の情報を処理するのですから、脳疲労が生じるのも当然です。

加えて、私たちは二つ以上のことを同時並行でおこなう、「マルチタスク」が当たり前になっていきます。「テレビのニュースを聞きながら、料理を作る」とか、「新聞やスマホ

疲れを癒そう

川野泰周 (かわの たいしゅう)

臨済宗建長寺派林香寺住職 / RESM新横浜 睡眠・呼吸メディカルケアクリニック副院長 / 精神保健指定医・日本精神神経学会認定精神科専門医・医師会認定産業医 / 2005年慶応義塾大学医学部医学科卒業。
2011年より建長寺専門道場にて3年半にわたる禅修行。
2014年末より横浜にある臨済宗建長寺派林香寺住職となる。
現在は寺務の傍ら、週2日、精神科診療にあたり、ラジオや著書、講演会などを通して「マインドフルネスや瞑想を身近なものとして日常生活に取り入れる」ことを広める活動にも注力している。
著書に「ずばら瞑想」「心と身体の正しい休め方」他、多数。



新型コロナウイルスによる自粛生活の期間が長引くにつれ、心や身体の疲れを訴える方が増えてきています。私たちが感じる疲れの正体は何なのか、どうすれば疲れを癒せるのか、そのための具体策を、精神科・心療内科医であり、禅僧でもある川野泰周先生にお聞きしました。

疲れとは？

一口に「疲れ」と言いますが、大きくは3種類に分けられると考えています。

まず一つ目は、筋肉内の血流低下や、筋線維の炎症によって生じる「身体的な疲れ」です。張り切って運動しすぎて筋肉痛になった、というようにケースですね。身体的な疲れは、ゆっくりと過ごす、しっかりと眠る等、身体を休ませれば自然に解消していきます。

ところが、「しっかりと休んでいるのになんだか疲れがとれない」ことがあります。病気というほどではないけれど何となく不調、という状態ですね。このような慢性疲労

脳疲労の原因は？

は、実は「脳疲労」が原因と考えられています。脳の疲れによる不調ですから、身体を休めても疲れはとれません。昨今の生活では身体を酷使することは減りましたが、現代人が感じている疲れの多くは、こちらの「脳疲労による疲れ」と言えます。

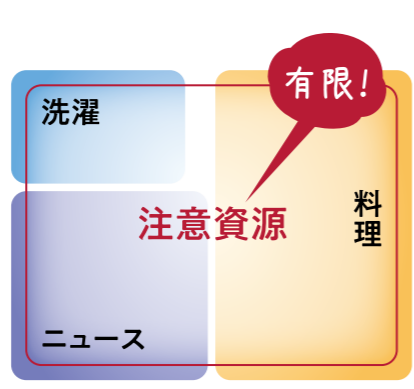
大きく分けると、二つのことが脳疲労を引き起こしています。

一つは、「悩みやストレスなどのネガティブな感情」です。「人間関係に悩んでいる」「お金に困っている」等、いつもそのことを考えてエネルギーを

を見ながら、「食事する」等ですね。これも脳からすると情報過多の一種です。注意資源には限度がありますから、二つ以上の情報を同時に処理しようとする事によって、脳疲労が生じやすくなります。

注意資源とは？

私たちが何かに注意を向けるときに使う脳の資源のことです。心理学的には「一度に使える注意資源の総容量は有



自然の中で過ごす

コロナ禍にあって、自然の豊かなところでバケーションを楽しみながら働く「ワーケーション」スタイルやキャンプの実践者が増えています。

実践者は「リフレッシュできる」「仕事の生産性が上がる」と実感するようです。情報過多の環境から抜け出すことで、脳疲労が解消していくのでしょうか。

これは慢性疲労を解消するための方法として、シニアにもおすすめです。「疲れたな」と感じたら、自然の中でのんびりと過ごしてみましょ。

