

# 教職員メンタルヘルス通信

Vol. 28 平成 26年2月発行

こんにちは。教職員メンタルヘルス相談センター  
です。この通信では、皆さんのこころの健康  
に役立つ情報をお届けします。

よろしく  
お願いします！



今回のテーマは「からだことば」です。

新しい年が始まりました。本年もよろしく申し上げます。昨年もたくさんの方々に研修会に参加していただきました（12月までの計2,485名）。座学に加えストレッチや呼吸法なども実際に体験していただいています。緊張が続いたり疲れがたまると血行が悪くなり身体はこわばります。こころにも同じことがいえます。しかし、身体の緊張をほぐすと不思議とこころもほぐれます。日本語には身体の一部を使って感情を表現する言葉があります。細やかなこころの機微を表現するために「からだことば」を使うことで日本語は豊かになってきました。



## 普段何気なく使っている「からだことば」

例えば「ほっとする・気持ちが和らぐ」という状態ひとつとってみても、下のように様々な表現があります。同じ感情でも、少しずつニュアンスが違いますね。頭で理解するよりも先に身体の感覚として感じ取ることも多いです。それらは身体のどの辺りで感じられるのでしょうか「からだことば」を使うことで、その時どきの体験がより実感を伴って伝わってくるようになります。

ひと息つく

胸をなでおろ

愁眉をひらく

頬がゆるむ

肩肘はらずに…

肩の荷がおりる

「怒っている」状態には・・・

頭に来る

青筋を立てる

はらわたが  
煮えくり返る

## 「からだことば」クイズ

春木豊氏による「からだ言葉」の分析

- ①相手の気持ちや考えをそれとなく知ろうとすること⇒○を探る
- ②ひどく驚いたり感心したりすること⇒○を巻く
- ③非常に驚くこと⇒○を抜かす
- ④相手に冷淡な態度をとること⇒木で○をくくる
- ⑤嬉しさで心がうきうきする⇒○が弾む

- ⑥自分の力を見せたくてむずむずすること⇒○が鳴る
- ⑦責任から解放されて気が楽になること⇒○の荷が下りる
- ⑧いかにも得意げな様子⇒○をうごめかす
- ⑨食べ物が腐りやすい⇒○が早い
- ⑩恥ずかしさで顔が真っ赤になる⇒○から火が出る
- ⑪心配事がなくなりほっとすること⇒○をなでおろす
- ⑫生きている間のこと⇒○の黒いうち
- ⑬うわさなどを聞きつけるのが早いこと⇒○が早い
- ⑭心の中でよくないことばかり考えている⇒○が黒い
- ⑮非常に痛みを感じた時の様子⇒○から火が出る
- ⑯覚悟を決めてことにあたること⇒○を据える
- ⑰落ち着いて物事に取り組む⇒○を据える
- ⑱考えや思いが心の中に浮かんでくること⇒○をもたげる
- ⑲人の家で長話をしてなかなか帰らない様子⇒○が長い
- ⑳相手の同程度の力に達し、対等の位置に立つこと⇒○を並べる

顔：「目」は二律背反の意味があり、「顎・口」は意志が表れる。

首：心身の活動の自由さに関係。肩：社会と関係が深い。

手のひら：たなごころ（掌）とは「手の心」。

腹：コミュニケーションや対人関係。腰：パーソナリティを表現。

答えは裏面に！

◇クイズの答え◇

- ①腹②舌③腰④鼻⑤胸⑥腕  
⑦肩⑧鼻⑨足⑩顔⑪胸⑫目  
⑬耳⑭腹⑮目⑯腹⑰腰⑱頭  
⑲尻⑳肩

からだことばは全部で 6,000 語ぐらいあるそうですが、最近では昔ほど使われなくなっています。人間関係の感情交流が希薄になり、言葉が知的伝達の道具だけになっているからとも言われています。春木氏は「言葉は感情の伝達手段だったはずだが、『からだ』よりも『ことば』が重視されるようになってきている」と警告を発しています。

「動きが心をつくる 身体心理学への招待」春木豊 講談社現代新書

頑張りすぎる自分！

<p>① 不安やイライラ、心配事どころがいっぱいになっているとき</p> <p>ふう～</p> 	<p>② 無理に解消しようと頑張ってしまうと、焦るばかりで、状況がより悪化することも・・・</p> <p>不安・イライラ倍増！</p> 
<p>③ そんなときは、ただあるがままの今の自分の状態を感じ、観察してみましょう。</p> <p>胸がときどき 息苦しい・・・</p> 	<p>④ 自分で自分をモニターできるようになると、ときどきやイライラも少し和らいできます。</p> <p>イライラも自分の感情の一つだよ～</p> 

「腹が立つ」「腸（ハラワタ）が煮えくり返る」など、怒りの表現に「腹」を使うことがあります。心配事、不安、緊張、ストレスがある時、胃が痛くなることがあります。「心身一如」とはよく言ったものです。ストレス発散方法として「笑いのすすめ」があります。 参考文献「ボケないための笑いヨガ」高田佳子 春陽堂

笑いは心とからだのマッサージ

人は、おかしさを全く感じなくても「ハハハ…」と笑う動作をするだけで、脳が笑っていると認識します。ウィルスや細菌、がん細胞まで殺して排除する「ナチュラルキラー細胞」が増え、免疫力が強化されるなど、身体は笑っているのと同じ状態になります。

- ①悩みや不安を、ゆっくり、しっかり、はき出します。
- ②それを下に置いて、眺めます。
- ③蹴り上げます。
- ④笑いビームでやっつける。



ハハハ！

今年は午年です。どこまでも突き抜けるような高く青い空を駆ける天馬のように、この1年が皆様にとって更なる飛躍の年となります。ことを相談員一同願っております。



教職員メンタルヘルス通信 バックナンバーのお知らせ

公立学校共済組合兵庫支部のホームページから「教職員メンタルヘルス通信」のバックナンバーをご覧いただけます。ぜひどうぞ。  
【教職員メンタルヘルス通信の配信について】

このバナーをクリック！

教職員メンタルヘルス通信

<http://www.hyogo-c.ed.jp/~kyoshokuin-bo/mentalhelthhome.html>

〈公立学校共済組合兵庫支部からのお知らせ〉

教職員メンタルヘルス相談センター

お気軽にどうぞ♪



こころの健康に関して、電話、面接、eメール等による相談を受け付けています。なお、面接をご希望の場合は、予約が必要です。

受付：月曜日～金曜日 9:00～17:00

場所：兵庫県庁 2号館 11階

0120-165-565 (フリーダイヤル)  
メールアドレス mental\_sodan1@pref.hyogo.lg.jp  
臨床心理士が対応いたします。お気軽にご相談下さい。

発行元：公立学校共済組合兵庫支部 教職員メンタルヘルス相談センター