

コロナ禍の仕事と生活にイキイキをもたらす6つのヒント

～脳の使い方は変えられる～

京都文教大学臨床心理学部教授

産業メンタルヘルス研究所長 中島恵子

04

「心配や不安には、身体を動かすことがタメになる」

新型コロナで先行きが見えないことに心配や不安を訴える人が増えています。ネガティブになりがちな状態で仕事をしていると、「能率がなかなか上がらない」ことはありませんか。そんな時は身体を動かすことで脳の動きは変わります。

POINT.



対処法：パフォーマンスを高めよう！



*スロージョギングで快感という情動を起こそう

運動が身体にいいことは誰でも知っています。でも、誰でも運動習慣をもち続けているわけではないです。ランニングしている同僚を見て“すごいね”“身体にいいこと続けているね”と頭ではわかって、同僚のようにランニングをし始める人があなたのまわりにどのくらいいますか。身体を動かすことに苦手意識がある人もいます。“時間がない”“大変そう”と感じて、何もしない状況が続けてしまいます。それは、身体を動かすことの効能を体感して必要感を感じていないからです。運動しなくても家事も仕事もできるし困っていないからです。

コロナ禍の今、先行きが見通せないことは大きなストレスとなっています。私たちは、近い将来、あるいはその先の将来を見通して目標を立て計画しながら進めてきていますが、それができないことに不安や心配を感じています。不安や心配によって、緊張感が高くなっている人、よく眠れなくなった人、集中力が落ちた人、ストレスがたまりやすくなった人、モチベーションが上がらなくなった人、アイデアが出なくなった人が増えてきます。**身体を動かすことで脳の動きは変わります。**脳の一番深い所で中心に位置する大脳基底核は、**行動を起こすためのドーパミン神経伝達物質**の影響を強く受け、行動を発現させ“快感”という情動が起こります。快感をともなう運動の発現によって、**前頭葉が前向きにさせようと動き出します**！少しの運動の習慣によって、不安感、心配感を低減させ、家事や仕事がかどり、モチベーションも上がり、“こんなことやってはどうか”“これもしてみようか”とアイデアが出てくるようになります。

運動するための道具（ウェア、靴、など）がなくても、自宅で1日1回家事や仕事をする前に、**スロージョギング**（歩幅は小さく歩くより少し早め）をしてはいかがでしょうか。家の中をぐるぐる回るだけなのです。2000歩から始めて3000歩すると頭の動きが良くなったことを体感できます。歩数を毎日記録しておくとお励みになりますよ。

