

# はじめに

---

「すぐに落ち込んでしまう」

「気持ちもからだも疲れやすくやる気が起きない」

「落ち着きがなくソワソワしてしまう」

そのような悩みを持つ方が、ときどき、私が主催する「心体義塾」にやってきます。

とくに最近では、からだの不調だけでなく、メンタル不調に悩まされている方が多いようです。

「ストレスを溜めやすく、メンタルが弱い、神経が細い」と言われる人たちが、なぜそうになってしまうのか？

人間は高度な認知能力を持っています。

きっと、多くの方が自分なりに不調の原因を考えていることでしょう。「物事には理解できる理由や原因があるはずだ」と考えてしまうのは、人間特有のクセです。

しかし、「元気になる」「病気になる」といった、からだを持

つストレス反応は、生命維持のために太古から備わっている生得的な能力です。思考してなんとかできるものではありません。

また、現代医学では、人間の病気を「からだの病」と「心（精神）の病」と分けて考えるのが主流ですが、実際には病気を「これはからだの病気、あれは心の病気」と切り離して治療することは不自然と言えるでしょう。

メンタル不調に悩んでいる方に私がおすすめするのは、原点に立ち戻って、からだの生理的な状態を整えていく方法です。

原点とは、呼吸と姿勢です。

なぜなら、ライフスタイルの劇的な変化によって、からだに備わったストレス反応システムが、本来の目的とは違う方向に使われることになってしまったからです。

「心身の意見」と「メンタルの意見」が成長するにつれて、合わなくなってくるのが人間という動物であり、人間界におけるシステムとも言えます。

心身が無意識にやっていることを思考（メンタル）で勝手に解釈をすると、自分がわからなくなります。その結果として起こる痛み、発熱、疲労という人間の3大アラームは、「自分の

からだに注意を向けなさい」という心身からの警告です。これはからだの不具合を改善、修繕していることでもあるのですが、結局はどれも不快であり、気持ちのよいものではありません。

しかし、心身が不快になる前に「呼吸」と「姿勢」を整えれば、毎日健やかに過ごすことができます。

「息が切れる、息が続かない、息が浅い、息急ぎ切る、息を凝らす、息を殺す、息を詰める、息を呑む、息を潜める、息を吹き返す、虫の息」

これらの言葉は、呼吸の状態が肉体やメンタルに影響することを表します。

もちろんからだの状態にもよりますが、まずは口呼吸を抑えて、鼻呼吸をすることから始めてみましょう。地道に続けていくと、心理的な変化となり、精神的な変化へとつながります。

本書では、メンタル不調に悩む人たちが今よりも楽に人生を過ごすためのヒントやアドバイスを、「呼吸」と「姿勢」を整えるゼロ式姿勢調律法（ZAT）を通してお伝えします。

メンタルの不調の多くは「思考の暴走」によるものであり、心身を置き去りにしているために起こっているものです。

「感情・からだ・精神の三位一体の状態で、人ははじめて健康になれるのです」

なお、本書では、

精神＝心理（心とは主に認知機能的な意味とする＝「メンタリティ」）＝マインド＝理性＝言語領域（大脳新皮質）

感情（情動）＝エモーション＝習慣／本能＝非言語領域（大脳辺縁系）

からだ＝ボディ＝本能＝非言語領域（脳幹脊髄系）

と定義して解説していきます。

※mental（メンタル）、mind（マインド）という英語は多義的であり、そのまま日本語に結びつけるのは非常に困難です。本書では、「心理（精神）」についても説明のうえで触れていく中で、心理学的用語としての表現が使われるために、普段あまり感覚的に馴染みがない言葉や表現が出てくると思いますが、ご理解のほどよろしくお願いたします。

※専門的な用語や表現については巻末の参考図書をご参考にし

てください。