



悩む時間は4分半まで！ 手足を動かして悩みを消そう！

MD.ネット 作業療法士 菅原洋平

悩み事、考えごと、ぐるぐる同じことが頭の中で回っていてなかなか脱却できない、そんな経験がどなたにもあると思います。

「考えない！」と頑張ろうとしますが、いつのまにかまた同じことを考えてしまいます。

1つのことで悩めるのは**4分半**まで。人が何かに集中しているとき、脳波はアルファ波になります。ただ、脳波は常に変化していて、一定の脳波の状態をずっと保てるわけではありません。アルファ波を一定に保つことができる限界は**256秒**。このことから1つの心理状態を維持できるのは、4分半が限界だと考えられているのです。

ぐるぐる思考状態を「**内的思考過程**」と呼びます。自分の行為を振り返るなど、非常に重要な機能ですが、疲れやたくさんの課題で考えることがTOO MUCHになると、「ぐるぐる思考スパイラル状態」から抜け出せなくなってしまいます。4分半がずっとずっと続いてオーバーヒート。どうやって抜け出せばいいのでしょうか？

実は、この内的思考過程と負の相関があるのが「**実行系**」です。

言い換えると考えるのではなく、動くこと。人は特に**手足を使うと、内的思考過程が抑制**されるものなのです。

例えば、不安があっても、日中、手足を動かしているときはなんとか精神状態を保っていられますが、仕事（家事）が終わると突然不安になるなんていう経験はみなさまおありになると思います。プライベートでもたびたび。

手足を動かすことで、考えごとが抑制されているのです。

ですから、**考えごと、不安が起こったときは、じっとしてないで、具体的な作業をすること**。なんでもいいので、整理整頓、掃除、歯磨き、洗顔、皿洗い……。しかも、何気なく行っている手作業でも、いつも以上に丁寧に行うことで、ぐるぐる思考が早く脳の中で整理抑制されます。これは実験でも明らかになっています。

喧嘩してしまった、きついことをいってしまった自己嫌悪、何かの失敗の後悔、憎い悔しい嫌いというネガティブ感情、罪悪感。そんな感情に包まれたと

きは、手洗いを丁寧にしたり、自宅で入浴時にいつもより丁寧に洗ってみてください。またいらぬものを捨てたり、部屋を片付けたりしてみましょう。不思議なことに脳がすっきりしてリズムも整います。

また、**足を使う**というのは、以前の**KENKO TIP**で紹介されている「**歩く**」、「**かかとをあげさげしてふくらはぎを動かす**」など。休憩中、休日に外を歩く。会議中などはこっそりかかとあげさげ。ぐるぐるイライラ思考は軽減されていきます。

余裕があれば、4分半経過、つまり5分くらいしたら「**もう終わり！**」と**声を出して脳に宣言**することも良いでしょう。

ぐるぐる思考になっているときは、考えても解決しないので、これも以前の**KENKO TIP**「**寝ているときにアイデアが湧く**」のように、「今日は終わり」と宣言して早く帰宅するか、好きな食べ物／お酒を楽しんで、**早く寝てしまう**ことです。

生活の中でうまく脳のバランスをつかっていきましょう！