

# 日ごろ使わない神経を 「水辺」が刺激する

日々感じる何かしらのストレスは、「三つのR」に表されるストレス対処法によって軽くすることができるといふ。そして、滝を眺めたり、川辺で穏やかな時間を過ごすといった「水空間にふれること」でも同じような効果が得られるようだ。私たちが心身を健やかに保つヒント、そして水辺が人の心にもたらす価値について、精神科医の古賀良彦先生に語っていただいた。



**古賀 良彦** さん  
こが よしひこ

杏林大学医学部精神神経科学教室教授  
日本ブレインヘルス協会理事長

1946年(昭和21)東京都生まれ。1971年(昭和46)慶應義塾大学医学部卒業。医学博士。1976年(昭和51)杏林大学医学部に転じ、助教授、主任教授などを経て現職。うつ病、睡眠障害、統合失調症治療・研究のエキスパートとして、日本催眠学会理事長、日本薬物脳波学会副理事長なども務める。著書に『いきいき脳のつくり方』(技術評論社 2010)、『早引き 心の薬事典』(ナツメ社 2011)など。

ホッとしすぎは逆効果!?  
理想は「ところてん」の状態

私たちが心身ともに穏やかに過ごすには、どのような精神の状態がベストだと思いますか？

日常的に感じる「ストレス」や「ホッとする」といった感覚は、自律神経と大きく関係しています。自律神経は交感神経と副交感神経からなり、交感神経はストレスなどを感じ緊張した状態、副交感神経はそれとは逆の働きをする神経です。通常

両者はバランスがとれていて、「ホッとする」という感覚は、副交感神経の働きが交感神経よりも少しだけ上回った状態です。

とはいえ人間は難しいもので、気持ちゆるみすぎてもよくありません。理想は、やわらかなのほどこよい緊張感があり崩れない「ところてん」のような精神バランスです。私たちは、自分でこのような状態を積極的につくり出した方がいい。ストレスは頭痛や不眠などを引き起こす「心身症」の要因になりますので、





そのつどうまくやりすごすことが大切なのです。

そこで、「三つのR」に表されるストレス対処法をご紹介します。

① Rest (レスト=休養)、② Relaxation

(リラクゼーション=くつろぎ)、③

Recreation (リクリエーション=活性化)

です。ストレスの語源は「歪む」。

体も気持ちも歪んでしまった状態は、

休んでリラクセスすればそれ以上悪

化はしませんが、元には戻りません。

ストレスのない丸い円の状態で、自

分をつくり直す必要があります。

「休んで、くつろいで、積極的に自

分をつくり直す」。これを力まず、

でも意識して、毎日少しずつ心がけ

ることで、ストレスは溜まりにくく

なります。

## 「水辺」は人にとって

### よい状態をつくる

具体的に何をすればよいのでしょうか。それは、ちよつとした楽しみ

をもち、一瞬でもいいので「夢中」

になることです。条件は、簡単でお

金がかからないもの、しかも日替わ

りのできるものだ、なおよいです。

例えば、忙しいから夕食をコンビニ

二弁当で済ませる人がいますが、卵

焼きなど一品だけでいいのでつくつ

てみる。たくさんだと準備や後片付

けがたいへんですから。料理をする

と一瞬夢中になりますよね。何かに

夢中になってそれしか考えない瞬間

をもつことが、ストレスをやりすご

すことにつながります。

そういう意味では、今回のテー

マである「水辺」も「三つのR」を

巧まずして満たしてくれるものだと

思います。

「ゆく河の流れは絶えずして、しか

ももとの水にあらず。」と鴨長明が

『方丈記』で記しているように、川

はいつも新鮮なものです。滝や湖

もそうです。ずっと同じところに同

じ水があるわけではなく、刻々と変

化しています。そもそも、水があれ

ば、そこには生命がある可能性がき

わめて大きい。水から生まれた人間

という存在をみんな無意識に感じて

いて、だから水のたつぷりあるとこ

ろに行くとき懐かしい感じがしたり、

くつろいだ気分になると思うのです。

カナダのバンクーバーを旅したと

きにおもしろいなと思ったのが、滝

や川、湖など水のそばに行くと、不

思議なことに人間はあまり動かなく

なるんです。無とは違いますが、静

かになります。水辺は気持ちをゆっ

たりさせ、何も考えない穏やかな瞬

間ができるのでしょうか。それがレス

トやリラクゼーションを満たします。

公園でも、芝生だけの公園に寝転ぶ

より、水場があるほうが長くくつろ

げると思うのです。

さらに、水辺に行くまでのプロセ

スがリクリエーションになりますね。

自転車走らせれば、風をきる新鮮

な感覚が味わえます。リラクゼーシ

ョンということでは、水族館の

クラゲを見てると同様の効果を感じ

る人が多いようです。おそらく、

あの人間の想像を超えた動きが魅力

を感じさせるのでしょうか。

また、特に滝などは、落ちたら大

変なものでほどよい緊張感があります。

危険とはいわないまでも、やや気を

引き締めながら心洗われる感じがあ

りませんか？ 副交感神経寄りです

るみすぎるとは、交感神経が

よい緊張感を支えている。滝を眺め

ることは、人間にとって非常によい

精神のあり方に近いのではないでし

ょうか。

日常とは違う世界に

一瞬でも連れていく

テレビやパソコン、スマートフォン

が支配する「オーディオビジュアル

」の世界だといわれています。つ

まり五感がありながら、「見る」「聞

く」の二つしか使っていないのです。

しかし、水辺は私たちが普段使って

いない感覚をもたらします。

水辺に行くと、水にさわってみた

り足を浸けたりという行為を、自然

にやろうとしませんか？ また、湖

でも川や滝でも、森の香りや生きも

のなど、必ず新鮮な「匂い」があり

ます。このような感覚は、オーディ

オビジュアルだけで味わうことはで

きません。普段使っていない感覚を

自然のなかで刺激する。それが、自

分を一瞬でも日常とは違う世界に連

れていく。だからリクリエーション

につながるのだと思います。

それは、なにも遠方である必要は

ありません。歩いて、あるいは自転

車で行ける近所の水辺で十分です。

同じ川でも、日によってまったく違

うはず。ちよつと雨が降れば、

匂いも、水の色も、気温も違う。そ

ういったことをほんの少し意識する

だけで、いつもとは違う新鮮な刺激

に出合える。水辺とは、そういう場

所なのではないでしょうか。

(2015年8月5日取材)