

## 心身相関（しんしんそうかん）

こころとからだの様々な不調を引き起こすメカニズムとして、「心身相関（しんしんそうかん：切っても切り離せない心と体の特別なつながり）」という考え方があります。つまり、自分自身の中に、「こころの側に立った自分」と「からだの側に立った自分」の2つがあるということです。

「こころの側の自分」は、人とのつながりを求める自分です。人のために尽くしたり我慢したり受け入れたりして、人とのつながりを保とうとします。一方、「からだの側の自分」は、人から身を引いて距離を取り、独立性を保とうとする自分です。このように、両者は全く正反対ですが、どちらの側も単独で成り立つものではありません。つまり、こころだけあっても、からだ（肉体）がなければ、人に会いに行ったりしゃべったりして人とつながることはできません。また、肉体だけがいくら独立性を保っても、人とつながれなければ、いずれ野垂れ死んでしまいます。両者の関係は、「別の意図を持った相手同士が、同じ場所に居合わせた関係」「志は違っても、それぞれの目的のために一時的に協力し合う関係」「呉越同舟」と言えるでしょう。

通常、両者は自然なバランスが働いて足並みがそろっていますが、いつもそうとは限りません。精神的ストレスや蓄積した神経の疲労（脳疲労）から、一つのまとまり、協力関係が崩れ、全くバラバラ、正反対の動きを示し負のスパイラルにはまってしまうことがあります。具体的には、「からだの側の自分」が、さまざまな身体症状の形をとって、人とつながることへの「ストッパー」として作用します。一方、「こころの側の自分」は、人とつながることを追い求めるうちに自分を見失い、からだの独立性を奪ってしまいます。こうして両者は、お互いに失ったものを取り戻そうと暴走を始め、悪循環におちいるのです。

この悪循環に拍車をかけるのが、悪者探しの思考回路と、ぴりぴり張りつめた過敏な神経の存在です。相手が悪ければ相手を責め、もし自分が悪いと思えば自分を責めますが、いくら原因を探し当てても事態は解決しないばかりか、考えが堂々巡りになって脳疲労がさらに蓄積します。このようなときは、気持ちを落ち着かせ、思考を一旦止めるようにします。神経過敏になった目や耳は、刺激をさえぎって守ってやります。

こころとからだの驚くべき関係性について、さまざまな事実が日々明らかになっています。