

バタバタせず、余裕をもって 行動すると自律神経が安定する



監修

小林 弘幸
順天堂大学医学部教授

ギリギリで余裕のない行動は副交感神経を下げ、呼吸を浅く、血流を悪くします。ゆっくりと食事をし、歩き、話すと、自律神経が整い、心にも余裕ができてメンタルが安定します。

朝食はバナナ1本でもゆっくりと食べる

朝バタバタすると1日中影響します。朝食はバナナ1本でもおにぎり1個でもいいので、きちんと座って、ゆっくりとよくかんで食べましょう。自律神経が安定していきます。

前日のうちに天気予報をチェックして翌日の服を用意しておく、朝、着ていく服に迷って時間がなくなるのを防げます。男性なら、ワイシャツとスーツは決めておき、ネクタイだけその日の気分で決めるなど、服装にルールを決めて考える必要をなくしてしまうのもよい方法です。

内側の世界から外側の世界に出るとき、誰でも無意識のうちに緊張し、どうしても動きが速くなります。玄関で靴を履いてドアを開け、ドドドと外の世界に出て行くと、自律神経が乱れてしまいます。外に出る前の玄関ではひと息つき、ゆったりとしたペースで外に出ましょう。

ゆっくり動くことを意識する



現代社会では、多くの人が時間に追われています。そんな中で意識して、ゆっくりと動く→深く安定した呼吸→副交感神経が上がる→血流がよくなる→脳の活動がよくなる→適切な判断ができる、というよいスパイラルが生まれるのです。

「神の手」といわれるような名医に共通しているのは、動きがゆっくりだということです。鈍いのは違います。事前の勉強や準備をしっかりと行い、手術時にはゆっくりと的確に物事を進めていくということです。これは、医師以外にも通じるよい方法です。

10分の余裕を心がける

時間ギリギリの行動は、交感神経を刺激し、呼吸が浅くなります。血流が悪くなる→脳の働きが低下→判断力が低下、という悪いスパイラルにつながります。

10分程度の余裕をみておくと、予想外のアクシデントにも焦らず対応できます。たった10分の余裕が、自律神経を安定させ、メンタルの安定にもつながります。

相手を観察する余裕をもち、 ゆっくりと話す

人と話をするときには、まず周囲や全体を見回し、相手を観察する心の余裕をもちましょう。そして、意識してゆっくりと話し、相手の話をよく聞きます。これができれば、「聞き上手」になることができ、相手からの好感度も上がり、会話も弾むはず。交渉ごとの上手な人は、相槌が上手です。相手に話をさせることで、無意識のうちに相手の自律神経のバランスを見ているのです。

また、ゆっくりとした話し方は、思慮深く、エレガントに見えます。ポロッと失言することもなくなります。まずは最初の一言を、自分で思っているよりもゆっくりめに話してみましょう。早口で呼吸も浅いまま話していると、言葉数が多い割には大したことを言っていない人になってしまいます。

笑顔には、自分と周りの人の 自律神経を整える効果がある

満面の笑顔である必要はありません。口角を上げて少し微笑むだけで、副交感神経が上がります。つくり笑いでもかまいません。また、本人だけでなく周囲の人の笑顔も副交感神経を上げる効果があります。あなたの笑顔が周囲の人の自律神経を整え、周囲の人が笑顔になれば自分の自律神経も整うのです。

自律神経は、良くも悪くも伝播します。スポーツでミスが連鎖したり、好プレーが連鎖するのはこのためです。自律神経のバランスの悪い人にはあまり近づかないようにし、バランスのよい人と付き合いようにしましょう。