

広報ただみ診療所

こころを休める方法について

わかやま たかし
朝日診療所 所長 若山 隆



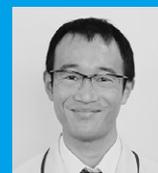
今回は、“こころを休める方法”についてです。こころに疲れがたまっているとき、どうやって休めていますか？ 眠りますか？ 散歩などで体を動かしますか？ 友人に悩みを話したりしますか？ 好きな音楽を聴いたり、動画を見たりしますか？ 旅行するとか？ 何もせず、ぼーっとする？ 人それぞれで違うやり方があるでしょう。ある場合はよく眠ることで元気になれたが、別の場合では、なかなか眠れなくて疲れが取れない、なんてこともあるでしょう。散歩や音楽を聴いても、過去の後悔や未来の心配などがとめどなく浮かんできて、疲れが取れなかったりすることもあるかもしれません。つらい時ほど、友人に話せなかったり、忙しくて出かける暇もなかったりなんてこともあるかもしれません。重要なことは自分に合った方法をたくさん用意しておくことです。

“こころを休める”ときに重要なのは、“こころの動きを止める”ことです。身体が運動して疲れた時は、身体を動かすのを止めますよね？ こころも同じです。“こころの動き”とは何でしょうか？ それは思考です。思考を止めるにはどうしますか？「思考よ止まれ!!」と思考しますか？ これではうまくいきませんよね(笑)。思考を止める方法は、自分の感覚に注意を向けることです。感覚とは、いわゆる五感（視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚）です。ためしに、注意を自分の呼吸（胸が膨らんだり縮んだり）と聴覚（どんな音が聞こえるか）と触覚（地面に触れている足の裏の感覚やお尻の感覚）に同時に向けてみてください。思考する余力がなくなると思います。思考と五感、脳のエネルギーを共有しているので、感覚に注意をたくさん向けるほど、思考できなくなります。休むときは、自分の呼吸の感覚に注意を向けたり、散歩のときは、周囲の景色・音・身体感覚に注意を向けながら行くと、こころがぐっと休まります。このような方法をマインドフルネスといいます。ぜひお試しください。

地域おこし協力隊として Vol.95

ユネスコエコパーク登録地域間の連携

只見ユネスコエコパーク推進協力隊 こんどう ゆうた
近藤 友太



去る7月26日～27日、国内ユネスコエコパーク登録10地域で構成される「日本ユネスコエコパークネットワーク～Japanese Biosphere Reserves Network～(以下、JBRN)」の会合が只見町で開催されました。会合では年次総会の他、情報交換の場が設けられ、各地域の特徴やユネスコエコパークに係る取り組みの紹介、意見交換が行われました。各地域の担当者が直に顔を合わせるのはコロナ禍により2年半ぶり、オンライン会議ではなかなか難しい活発な質疑応答、意見交換が図られました。

さて、ユネスコエコパークでは各地域の自然環境、文化、登録経緯などを背景にそれぞれ特徴的な活動が行われています。また、それぞれの地域がユネスコエコパーク活動に係る課題を抱え、その解決に向けて試行錯誤し取り組みを行っています。JBRNはこれら各地域に蓄積されたノウハウ・情報の地域間での共有を橋渡しする場としての役割を持っています。また、一つの地域では対処できないような課題に対して協働して取り組む場でもあります。

多くの登録地域で運営事務は少人数の職員で行われており、取り組む事業は(地域によりけりですが)自然の保護・保全、学術調査研究、自然生態系の経済的利用、伝統文化・芸能の継承、伝統工芸の継承、またこれらに携わる人材の育成などなど多岐にわたります。このような中、JBRNの場でのノウハウ・情報の共有は、それぞれの地域での活動のさらなる活性化につながることを期待されています。

JBRNの事務局は登録地域の持ち回りとなっており、現在只見が事務局を担当しています。「生物多様性の保全と利用を通して地域社会の持続的な発展を目指す」というユネスコエコパークの目的の達成を目指し、登録地間の情報交換、交流、協働を通じたユネスコエコパークの発展と向上、課題解決への力となるよう引き続き活動に取り組んでいきます。