

学生相談室ニュース Vol.16～お勧めの1冊～

(2022年6・7月号)

私達のあらゆる生命活動の維持やコントロールを行っている自律神経の働きについては、交感神経と副交感神経のバランスが大事、というような話をすでに存じの方も多いことと思います。

自律神経を整えるためには、様々な方法がありますが、身体からのアプローチとしては、ウォーキングなど軽い運動、呼吸法、ストレッチ、ヨガやダンスなどが挙げられるでしょう。

本書は、様々な自律神経失調症状を抱え、うつ状態にも陥り心療内科に通院していた漫画家の著者が、ヨガと出会って一步一步自信を回復させてきたという体験をもとに、その経緯や、著者のような自称「ずぼら」さんでも、いつでもどこでも無理なく出来るヨガのポーズについて、楽しいマンガによって紹介されています。



(ずぼらヨガ 崎田ミナ 監修 福永伴子 飛鳥新社)

ヨガの紹介に先立ち、「自律神経の働き」についても、非常にわかりやすく説明されていて、戦うモードの交感神経や、リラックスモードの副交感神経も、思わず笑ってしまうようなマンガで描かれています。



ヨガの具体的なポーズの紹介や効果についても、とても分かりやすく説明されていますが、著者が続けられたのは、難しいポーズの完成形ではなく、いずれも簡単なものだったからであり、テレビを見ている時、PCの前、トイレにいる時など、どこでもきて、続けやすそうなヨガばかりです。

この本は、仮にヨガをやらずとも、読み物として面白く、マンガを見て、笑うだけでもストレス解消ができそうです。

コロナ以降の運動不足やストレスによる緊張でガチガチになっている方も多いと思いますので、1つでもやれそうなポーズを選んで試してみたいはいかがでしょうか。

学生相談室