



「リラックス」と「リフレッシュ」は
チョツとちがう

ストレスの多い現代社会では、よく「リラックス」や「リフレッシュ」することが大切だと言われる。

「リラックス」とは、緊張をほぐす、肩の力を抜く、平常心で行なうなどということだろうか。

誰でも、好き好んで緊張状態をつくっている訳ではないのだが、いざ本番となると、どうしても緊張してしまう。

仕事が嫌になった、などと言うときは、緊張状態が長引き過ぎたり、自分で緊張がほぐせなくて、心や身体が悲鳴をあげているのかもしれない。

仕事やスポーツに限らず、人間関係でも、肩に力が入りすぎていると、なかなかうまくは行かない。かといって全く緊張感のない状態では、やる気も出てこない。何事をするにせよ、適度な緊張感の中で、肩の力を抜き、リラックスして行なうのが理想なのだろう。

このように考えてくると、リラックスとは「何かを行なう」時に必要な方法論ともいえる。またリラックスは、たまに行なうというものではなく、いつもリラックス状態であることが、ストレスを溜めない為の秘訣ともいえる。

しかし、すでに溜まってしまったストレスに対しては、リラックスだけで解消することができるのだろうか。

一方「リフレッシュ」とは、新鮮な状態に戻す、再生するとか、気分を一新する、というような意味だろうか。

パソコンで、画面が動かなくなってしまった時に、リセットボタンを押して、初期状態に戻すことがあるが、これに近いかもしれない。

スランプに陥ったり、人間関係での悩みが

続いたり、行き詰まった状態が解決できなかったりする。仕事や恋愛でも失敗が続くと、気持ちが吹っ切れず尾を引いてしまう。こんな時に行なうのが「リフレッシュ」ではないだろうか。

ずーっと同じような繰り返しで、どこかで新しくやり直したい、などという時も、リフレッシュするのは有効かもしれない。

リフレッシュは、ただの気分転換というよりも、一旦白紙に戻すということ。白紙に戻すとは、忘れるということでもある。

この「忘れる」ということがなかなかできず、苦しみや悲しみを引きずることが多い。学生時代、失恋して「ちくしょう、ちくしょう」とずーっとつぶやいていたら、新しい人が現れても、過去の失敗が忘れられず、告白できなくて終わってしまった。

仕事で失敗したのは、あの時に社長が横槍を入れたからだ、と根に持っていたら、いつまでも失敗したことを忘れられず、なかなか成功できない。など、少し振り返っただけでも、「忘れない」ことが尾を引いていることはたくさんある。

忘れることや、捨てることはなかなか難しい。

「リフレッシュ」の効用は、今まで積み重ねてきた成功や失敗を、一旦忘れて、本当にやりたいことを見つめなおす、ということではないだろうか。

「リラックス」が「何かを行なう」方法論とすれば、「リフレッシュ」は「何かを行なう意味」を大きな視点で捉え直すことかもしれない。

リラックスだけでは、溜まったストレスを解消することは難しい。しかし、リフレッシュしてストレスの原因を見つめ直していくと、自分が今「何に囚われている」のかを、大きな視点が教えてくれるかもしれない。

リフレッシュする天才哲人 上村慎二郎