

ストレスマネジメント教育介入概説

▶ キーワード／ストレス，うつ病，ストレスマネジメント教育，コーピング，ストレッサ，ストレス反応，気づき

An overview of stress management and education intervention

Keywords/ stress, depression, stress management education, coping, stressor, stress response, awareness

大阪人間科学大学健康心理学科教授 やまだ とみお 山田富美雄

YAMADA Tomio

自殺者が毎年3万人以上といわれる。その多くがうつ症状からの回復過程といわれ、治療の過程でカウンセリングや、患者自身がストレス事態への対処法を学んでいたら自殺という最悪の結果は防止できたのではないかと思われる。ストレスマネジメント教育は、ストレスとうまくつきあうための予防的介入法である。本稿ではストレスの概念と、ストレスマネジメント教育の概要と意義、そして10年にわたるストレスマネジメント教育の実際について紹介する。

1. はじめに

自殺する人が毎年3万人以上という状態が12年続いている。不況が原因で、リストラにあり、借金に苦しんだ末にうつ病となった人が多い。うつ症状からの回復過程での自殺なので、治療の過程で薬だけでなく、カウンセリングがなされていたら救えるケースが多い。リストラは防げないかもしれないが、借金三昧にならないうちに、事態を解決できる術もないわけではない。うつ病にしても、本論でとりあげるストレス事態へのうまい対処法が身につけていたら、予防できる可能性がある。うつ病が予防でき、うつ病になっても回復過程で自殺の可能性があることを知って自分で対処する術を事前に学んでおけば、自殺という最悪の結果に至る事態は防ぐことが出来る。

ストレスマネジメント教育は、このような観点

からうつ病を予防し、自殺予防にも役立つはずであると期待される予防的介入法である。

2. ストレスマネジメント教育の10年

ストレスコーピング理論¹⁾がストレスマネジメント教育介入の基礎となる認知行動理論である。我が国には1990年初頭に紹介され、学校現場への適用が開始した。

筆者は、1994年に開設された大阪府立こころの健康総合センターで開始したストレスドック、リラクセスセミナー、リラクセスの3事業に参加したのに合わせて、大阪ストレスマネジメント研究会(OSMA: Osaka Stress Management Association)を組織し、学術-実践活動の統括を開始した。翌1995年に阪神淡路大震災が発生し、被災地の子どもたちの心のケア活動のためにこど

ものストレス研究会を設立し、以後3年間にわたる被災地児童のストレスマネジメントに関わった²⁾。

1996年から1998年まで、不登校やいじめなど学校での問題行動を防ぐ教育介入法として、府教委の研修として「ストレスマネジメント教育」を行い、受講者となった教諭とストレスマネジメント教育実践研究会 (PGS: Practical Group for Stress Management) を1998年末に設立した。以後、教育実践プログラムの開発を目的としてPGS研究会をほぼ毎月開き、2010年3月に第104回を数えるに及んでいる。これまでに300名を超える教諭が参加し、2001-2003年度大阪府ストレスチャレンジ教育事業³⁾、堺市教育センターストレスマネジメント研修 (2004-2006年度)、3冊のテキスト出版の原動力となっている。

3. ストレスマネジメント教育とは

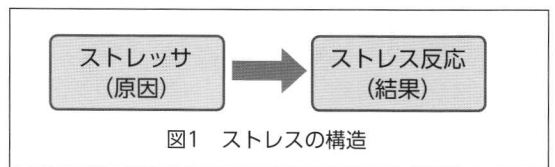
ストレスマネジメント教育 (stress management education) とは、読んで字のごとくストレスマネジメントという介入法を教えることである。ストレスマネジメントとは、ストレスとうまくつきあうための考え方 (認知) と、そのための行動習慣 (スキル) の変容を、心理学の知識と技術をもちいて実現する介入法である。人が健康に生きること・ウェルビーイングを高めることをめざして、自分の信念や習慣行動を変えたいと思ったときに、専門家から受ける認知行動的介入のことである。

1) ストレスとは

ストレスマネジメント教育で扱われるストレスと (stress) とは元来、通常の力を越えた力を指し、歪みをもたらす力学・工学用語である。医学や心理学では、こうしたストレスという用語を、脅威状況下の人の心身両面にわたる症状を理解するときに適用する。

健康を害する症状だけがストレスではない。健康を害さないストレスもある。乾布摩擦や鍼治療などは、軽いストレス状況を作り出すことによって、自然治癒力や健康を高める。このようなストレスをユーストレス (eustress) と呼び、有害なストレス状況にはディストレス (distress) と呼んで区別することもある。

図1に示すように、ストレス状況の原因・ストレス源をストレッサ (stressor) と呼び、その結果現れるストレス反応 (stress reaction) を区別する。日常用語では、これら両方を混同してストレスと呼んでいる。



2) ストレスマネジメントとは

ストレス状況を専門家、あるいは自らの力で解決する介入法を、ストレスマネジメント (stress management) と呼ぶ。ストレス管理術、あるいはストレス経営学とでも訳せよう。図2に、ストレス状況を評価し、改善するための介入目標を示す。認知行動理論に従った介入の基本図式である⁴⁾。

観察可能なストレッサと、症状として観察できる結果 (ストレス反応) の間に、ストレッサへの気づき (認知的評価: cognitive appraisal) と、ストレッサへの対処 (コーピング: coping) の2つの認知過程を想定する。これは、米国の心理学者ラザルスによるストレスマネジメントモデルに基づく¹⁾。

(1) ストレッサへの気づき

ストレスの原因となるストレッサは多様である。温度や湿度、眩しさ・暗さなどの外部環境、有害物質を含む空気組成、騒音や照明などの環境条件の変化は、物理・化学的ストレッサである。

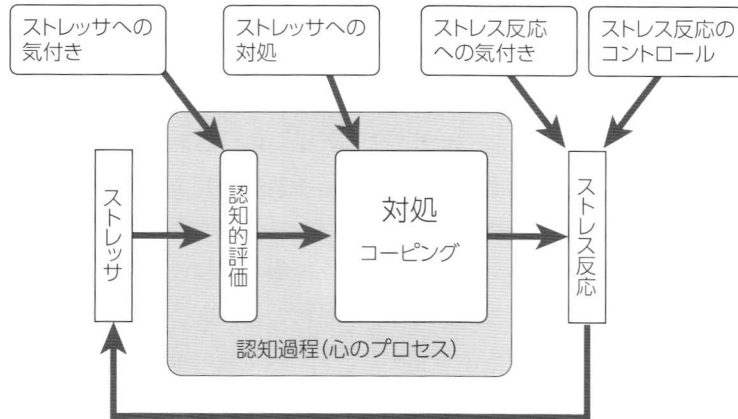


図2 ストレスマネジメントの図式⁴⁾

危険な都会、病苦を生む作業・就労環境、雇用条件や収入などは社会・経済的ストレスになる。さらに災害や事件など、恐怖・喪失体験を伴うトラウマ体験や、日常の些細な出来事、人間関係などは社会心理的ストレスである。ストレスマネジメントの第一歩は、こうしたストレスがどれほど存在し、いつ到来するかなどを査定し、クライアントにフィードバックすることである。

(2) ストレス反応への気づき

ストレスマネジメントの第二要素は、ストレス反応に気づくことである。ストレスに暴露されると、生体は脅威事態から立ち直ろうとストレス反応を示す。これは生体が元来保有する防御機制の活動そのものである。自律神経系の交感神経系が過剰に興奮する結果、心身ならびに行動面に症状が現れる。ストレス科学を創始したハンス・セリエ⁵⁾は、ストレス反応の現れ方の違いから、ストレス暴露後の反応期を警告反応期、抵抗期、疲憊期の3つに分けた。

①**警告反応期**：急性症状としてストレス反応が現れる段階は「警告反応期」と呼ばれる。血圧の上昇、脈拍数増加、呼吸数増加、発汗、震え、などが特徴である。これらは、逃げたり戦った

り (fright-fight) するための準備反応である。こうしたドキドキ、ハラハラ、ブルブル、ヒヤヒヤといった身体症状こそが、自覚可能な身体に現れるストレス反応である。このほか、胸腺の萎縮、血糖値の急上昇、負傷部位の炎症反応なども現れる。心理的には、不愉快で不安に満ちた感情と混乱し注意散漫な思考状態となる。

②**抵抗期**：ストレスが短期間で消失すれば、これらストレス反応は短時間で消失するが、数時間から数日と継続すると体内では「抵抗期」という第2のストレス反応段階に移る。当該ストレスへの抵抗力は、ストレスが無くならない限り維持されるものの、警告反応期固有の反応は概ね弱まり、いわゆる小康状態が続くので、抵抗期と呼ばれる。心理的には、覚醒度高く、気が張り、緊張状態が維持する。別種のストレスに暴露されると、免疫力は抑制されているので破綻状態に落ち込む。

③**疲憊期**：長期間抵抗期が続くと、遂には疲憊期と呼ばれる最終段階となる。あらゆる臓器が疲弊し、免疫力が著しく低下し、癌などのストレス性疾患に陥る。

これらストレスに対する反応は、ストレス事態に適応し、身を護るための正常な適応反応

である。悪玉ストレスと呼ばれるのは、ストレス状態が長引いて免疫力が低下し、病気に罹患しやすくなったときである。ストレス反応に気づけば、ストレスが存在することに気づく。

ストレス反応への気づきは、質問紙を用いる方法と、皮膚温や脈拍数、血圧など身体に現れるストレス反応を計測することで実現できる。ストレスドックでは、こうした心理生理的なストレス反応に加え、脳波 α 波出現量や血中・唾液中コルチゾールやs-IgAなどの免疫指標から客観的・他覚的なストレスマーカーを測定して、より客観的な資料に基づいて気づきを高める。

(3) コーピングへの気づき

ストレスマネジメントの第三の要素は、コーピングへの気づきと、よりよいコーピング技術の修得である。

自分にとって、何がストレスか、将来何がストレスになりえるかを予測できれば、対処の準備ができる。事前にストレスの情報を集め、最適な対処法を選択する時間的余裕がある。必要なら専門家や他者から智恵を借り、助けて貰える。ストレス反応の原因ストレスを特定できれば、こうしてストレスの衝撃を緩める準備ができるわけである。合理的判断で、冷静にストレスを処理することが最適方略である。

ストレスから逃れ、回避するという消極的対処法がある。不登校はわからない授業を回避する対処法である。苦手な上司に顔を合わさず、休みがちな部下も回避という対処法をとっている。問題の解決にはなっていないが、ストレスによる健康被害は避けられる。

仕事は8時間だけなので、その間ストレスの暴露を受けても、帰宅後積極的に自分の好きな趣味に打ち込み穏やかに時を過ごすことは立派な対処法となる。読書や音楽などは現代では欠かせない対処法である。こうした対処法は、社会生活の

中で自然と身につくこともある。大人や年上の人とうまくつきあえば、学ぶ機会を得る。ところが、ドラッグや賭博、ショッピングに熱中してしまう人がいる。これらは健康を害し、経済的破綻に至る不適切な対処法となる、別のストレスの火種になる。

酒やタバコなど嗜好品摂取も、ストレスからしばし逃れるつかの間の快感享受行動である。ストレス状態への予感や、ストレス状態からの回避行動として、飲酒や喫煙が習慣化する。喫煙者に、健康のためにと禁煙を指導するとき、他の代替となる対処法を教えずにいけない。喫煙はその人にとって、ストレス状態から逃れるための対処法なのだから。

人づきあいが下手な人は、人間関係そのものがストレスである。こうした人には、挨拶、会話、傾聴などのコミュニケーションスキル、あるいは自己主張スキルの訓練を行うことが有益なストレスマネジメント法である。

(4) ストレス反応のコントロール

ストレス反応は早々に消し去るのが適切である。そのためには、警告反応期にあつてはストレスを停止・除去し、ストレスから隔離する。急性ストレス反応の状態を早々に鎮めるには、2つの方法がある。第1はリラクゼーション法、今一つはアクティベーション法である。

①リラクゼーション (relaxation)

交感神経の活動を鎮静化する方法をリラクゼーションと呼ぶ。自分の手足が暖かいという暗示を繰り返す自律訓練法や、筋を強く緊張させた後一気に弛緩させる筋弛緩訓練などが定番である。癒し系音楽を聞く方法、アロマテラピー、ヨガや座禅などの瞑想法も使われる。指圧やマッサージなどの施術者による筋肉ほぐし、ストレッチやヨガ体操なども有効な方法とみなされている⁶⁾。もちろん、鍼や灸などの

施術も、筋弛緩と呼吸調整を伴うことから、リラクゼーション技法として有効であろう。

② アクティベーション (activation)

ストレス反応が継続している状態では、交感神経系が興奮状態にある。これを、心身への負担が少ない有酸素運動によってコルチゾールやアドレナリンなどのストレス産物を消費し、興奮を鎮静化する介入法である。私たちの研究室では、15分間のマイペース歩行でコルチゾールを低下させる効果が認められることを実験で確かめた。ストレスを感じたら、15分間だけ、散歩すれば効果的というわけである。この他のアクティベーション法として、大声で歌うこと、おしゃべりすること、サッカーや野球などの応援、演芸や演劇で大笑いしたり涙を流すことなども同類で効果的である。これらは一般にはストレス発散法と呼ばれる。

4. ストレスマネジメント教育 介入の実際

1) リラクゼーション指導の実際

ストレス反応を抑える技術として、イメージを使ったリラクゼーション法を簡単に実現する方法を紹介する。対象は6歳以上で、PGS研究会で繰り返し実践してその有効性が確かめられている。図3のスキット「あなたの特別な部屋」を、ゆっくりと読み聴かせるだけでよい。筆者は、バッハの「G線上のアリア」をBGMにして、5分～7分かけて読み上げる。身体に触れず、音楽と言葉だけで子どもを数分間、おとなしくじっとさせることができる。このスキットは、スウェーデンのオレブロ大学講師エリザベス・ソリン (E. Solin) 先生作で、筆者が日本語に翻訳したものである。阪神淡路大震災から1年たった頃、西宮市の教職員を対象としたセミナーで、このスキットを初めて使った。リラクゼーションすることがこんなに気持ちいいことかと、先生方は涙を流しておられた。イ

メージ法と漸進的筋弛緩訓練を合わせた方法である。BGMとしては、パッフェルベルのカノンも有効である。部屋を薄暗くしておくこと、25℃程度に室温を保つこと、ラベンダーやカモミール、ローズやサンダルウッドなどのアロマ製油を湯にたらし、リラクゼーションできる雰囲気作りをすると尚効果的である。

腹式呼吸を修得させる訓練法としては、実用的なやりかたを紹介する。2人が1組となっていく。1人が仰向けに寝て、お腹の上に三角形に折った往復葉書のような紙片を乗せ、呼吸による動きをもう1人が観察する。息を吸うときゆっくりお腹をふくらませ、吐くときお腹をへこませる。かけ声を掛け合って、楽しく2人で練習してもらおう。子ども同士でも、親子でも可能な良い方法である。

自己暗示を用いる自律訓練法があるが、これは心理の専門家による指導が望ましい。精神病など、禁忌例があるので注意が必要である。

2) アクティベーションの指導

ストレス反応の副産物、コルチゾールを消費させ、ストレス反応を抑える方法である。子どもにアクティベーションを教えるには、普段行っている楽しい運動を利用するのが最も容易でかつ適切である。ドッジボール、バレーボール、サッカー、バスケットボールなどボールゲームがよいだろう。フルーツバスケット（椅子とりゲーム）や、大縄跳び、鬼ごっこなども効果的である。

勝負に強くこだわるのは逆効果である。楽しく、気分が高揚するもので、ゲーム後心拍数が5～10拍/分増加するのを目安としたい。汗をいっぱいかいて、息があがらない程度の有酸素運動、その運動を20、30分続けさせるとよい。

成人の場合、快適なペースでのジョギング、水泳、自転車こぎ、太極拳、散歩などもよい。指導対象者にとって楽しく、少しだけがんばれば達成できるレベルを求めるとよい。そうした運動を、

気楽に、おちついて、そして静かにしましょう。静かに眼を閉じてください。
片手を強く握って、ゲンコを作ってください。
腕や手がどれくらい固いかに注意してください。
はい、手を開いて、力を抜いてみましょう。
腕や手が柔らかく、そして重たく感じますね。
はい、もう片方の手でゲンコを作って、さっきよりも強く握ってみましょう。
腕や手の固さを感じましょう。
はい、手を開いていいですよ。
こんどは両手が柔らかく、そして重たく感じますね。
次は顔について考えてみましょう。困った時のように、おでこに皺を作ってみましょう。
はい、力を抜いて、おでこの皺をとりましょう。
次は上の歯と下の歯を強く合わせ、怒ったときのように思いきり強く噛んでみましょう。
はい、力を抜いて。今度は顔全体の力を抜いてリラックスします。穏やかな気分ですね。
今度は両肩を、耳につく位まで挙げましょう。肩が固いですね。
両肩が固くなっていることを感じてください。
ゆっくり肩を下げて、リラックスしましょう。違った感じがしますね。
次はお腹です。お腹に力を入れましょう。太鼓のように強くお腹を張りましょう。
はい、力を抜いて、リラックス。
静かにゆっくりと息を吸うと、お腹が動くのがわかりますね。
はい、身体全体がリラックスして、重く感じますね。腕も、足も、顔も、そしてお腹も。
息を吐くと、より身体が重く益々重く感じますね。
リラックスしようとしてはいけません。リラックスできるようになりますから。
息を吐くときはいつも、身体が重く、重く、感じるようになります。
はい、いまあなたは特別な場所にいると想像しましょう。
そこはとってもあなたが好きな場所で、安全で、そしてとても美しい所です。
それは、実際にある場所でもいいし、あなたの空想の世界でもいいですよ。
田舎の海辺か公園のような所かもしれません。ひょっとしたら素敵な部屋の中かもしれません。
あなたのとても好きな人が、素敵な動物がいつしよかもしれません。
どんな所でもいいですから、あなたの選んだ好きな場所のことをしばらく考えてみましょう。(15秒無言)
あなたはとても楽しい一時を過ごしています。
しばらくそこにいましょう。(2分間無言)
この特別な場所には、いつだって望みさえすれば戻って来れます。
そこはあなたの場所なのです。そしてそこはいつも安全です。
その部屋に帰ってきたら、あなたは幸せを感じ、そして楽しい気分になります。
さあ、朝するような伸びをしましょう。
はい眼を開けて。身体の中から、本当に気持ちが悪くなってきたと感じましょう。

図3 リラクゼーションプログラム イメージ法スキット「あなたの特別な部屋」

週に2度か3度継続するのが、ストレスマネジメントにとって有効であることを何度も教えたい。

運動の後は、気の合う仲間と大声で笑い、話す時間も大切にしたい。コーラスのような腹式呼吸を多用する歌や、演劇などの立ち稽古もよりよい

アクティベーションとなる人もいる。

こうした身体を動かした後、集中しやすい状態になる。リラクゼーションとアクティベーションは相反する行動であるがゆえに、意外と共通の効果を得られることがわかるだろう。

5. ストレスマネジメント教育の展開

これからのストレスマネジメント教育は、予防教育の色彩を強くすることが求められる。対象者が子どもなら、ストレスとうまくつきあう方法を子どものうちに修得することによって、成人し社会人となってから被るストレスと実際うまく折り合いをつけてやっていけるに違いない。対象者が重病者であれば、病気以外のストレスとうまく折り合う術を修得することによって、薬物療法や外科治療などの効果を高めることが可能となる⁷⁾。

筆者は、PGS研究会メンバーとともに、幼児から高齢者・難病患者に至る広範な対象者に適用可能なストレスマネジメント教育介入プログラムを開発し続けている。これまでに、基本テキストと教材^{8, 9, 10)}のほか、対象者に応じたストレスやストレス反応の量的評価尺度、コーピングの癖、ストレスマネジメント自己効力感、各種ストレス緩衝要因を測定する尺度を作成してきた。

また、より客観的なストレス反応の査定法として、簡便に測定でき、測定値に恣意性が混入しない生化学指標の適用を試みている。ストレスのバイオマーカーとして唾液中のコルチゾール、アミラーゼ活性、免疫指標として分泌型IgAなどが現在のところ利用可能である¹¹⁾。

ストレスマネジメント教育介入は、科学的に実証されたメンタルヘルス向上に有効な予防介入法である。これまでに学校教育、地域教育、職場研修の場で適用してきたが、今後は医療現場でも広く適用し、うつ病の予防に成果をあげたいと思っている。


参考文献

1) Lazarus, R. S., & Folkman, S.: Stress appraisal, and coping, Springer, New York, 1984

- 2) 服部祥子・山田富美雄：阪神淡路大震災と子どもの心身。名古屋大学出版会，1999
- 3) 山田富美雄：青少年指導としてのストレスマネジメント教育—ストレスチャレンジ教育事業受講者の活用を期待する—。月刊少年育成，49 (11), 28-35.2004
- 4) 山田富美雄：行動科学的介入法としてのストレスマネジメント教育。ストレスマネジメント研究，2003, 1(1), 15-22.2003
- 5) Selye, H. : The stress of life. McGraw-Hill Book Company, Inc., 1956 (杉靖三郎・田多井吉之介・藤井尚治・竹宮隆共訳「現代生活とストレス」，法政大学出版局，1963)
- 6) Greenberg, J. S. : Comprehensive stress management (6th Edition) . McGraw-Hill, Boston, 1999 (服部祥子・山田富美雄監訳「包括的ストレスマネジメント」，医学書院，2006)
- 7) 山田富美雄・百々尚美：難病患者の心の健康を支援するストレスマネジメント教育介入—地域での実践研究の概要。ストレス科学，18 (4) 177-186.2004
- 8) PGS研究会編：ストレスマネジメント・ワークブック。東山書房.2002
- 9) PGS研究会編：ストレスマネジメントフォキッズ。東山書房.2003
- 10) 大野太郎・高元伊智朗・山田富美雄 (共編著) 2002 ストレスマネジメントテキスト。東山書房
- 11) 山田富美雄：心理的介入の効果を免疫指標で評価する心理的介入の効果を免疫指標で評価する。心理学ワールド，日本心理学会編・刊，30号，5-8.2005

Abstract

It is said that more than thirty thousand people commit suicide every year. Most of them seem to have been in the process of recovery from depression. Suicide, the worst of all possible outcomes, might have been avoided if they had known how to deal with stress. Stress management education is a preventive intervention to cope well with stress. This paper presents a general idea on stress and an overview of stress management education and examines the significance of the education with reference to the education projects carried out over ten years.



鍼灸
老舗
の
人々

上地 栄

◎ 積文堂

上地栄◎著 **鍼灸老舗の人々**

【待望の新刊】近代日本の鍼灸史に大きな役割を担った関西の先駆者たちの視点から、鍼灸と鍼灸師（医師）の歴史と運動を跡付け、日本医療史に一頁を加える。好評を博した『医道の日本』連載をまとめて収載。

[主な目次]

『鍼灸老舗の人々』によせて（長門谷順二）／松元四郎平／藤井秀二／吉田多市／長門谷貫之助／辰井文隆／山本新悟／駒井一雄／著者に聞く“鍼灸老舗の人々”（インタビュアー・山口泰宏）

四六判／上製カバー／640頁／定価（本体3500円＋税）

【好評重版】上地栄◎著 **昭和鍼灸の歲月** ■経絡治療への道

四六判／上製カバー／320頁／定価（本体3000円＋税）

積文堂出版株式会社 〒162-0801 東京都新宿区山吹町364

TEL03-3260-2431 FAX03-3268-7202
注文Email: info@sekibundo.net

Sekibundo Publishing Co., Ltd.