

鍼灸

OSAKA

Osaka Journal of Clinical
Acupuncture & Moxibustion

97

Vol.26 No.1/2010.Spring

特集◎

ストレスマネジメントと鍼灸

座談会 基礎講座 ア・ラ・カルト

特別寄稿 エネルギー生成系で知る病気の成り立ち
形神合一の健康法

レポート ライン・マイン治療院での小児鍼治療 ～小児鍼を使った斜頸治療

海外鍼灸事情 カリフォルニア／USA^{②⑤}

連載 ブレイクタイム 鍼灸教育への提言

薬膳料理 私の本棚

特集I 座談会

ストレスマネジメント から見た鍼灸

Acupuncture and moxibustion based on stress management

鍼灸臨床では、ストレスが発症要因となっている多くの症例に日常的に遭遇する。鍼灸治療でその症状が一時的に改善しても、ストレスから解放されないかぎり、症状は再発、再燃を繰り返す。本座談会では、健康心理学の立場から、ストレスマネジメントを教育介入を通じて予防的観点から実践されている方々や、鍼灸臨床に積極的にその手法を取り入れて治療にあたっている方々をお招きし、それぞれの取り組みと問題点、また、健康心理学と鍼灸の接点や今後のコラボレーションをさぐるお話を伺った。

出席者 山田富美雄、奈良雅之、岩泉瑠實子、村上久美子
司会 井上悦子（編集部）

Discussants : YAMADA Fumio, NARA Masayuki, IWAIZUMI Rumiko, MURAKAMI Kumiko
Chairperson : INOUE Etsuko

ROUND
TABLE
DISCUSSION



司会：鍼灸の臨床では、ストレスが発症原因ではないかと想像される患者さんを扱うことが非常に多く、また、鍼灸治療を一生懸命続けていても、原因であるストレス自体をうまくコントロールできない患者さんは、症状が長引いたり、再燃を繰り返すことが多いように思います。東洋医学の考え方では、ストレスのことを七情内傷や肝鬱といった概念でとらえてきたわけですが、今回、心理学の行動研究から科学的に明らかにされ、確立されてきたストレスマネジメントの概念や技法をご紹介いただき、さらに実際、どう鍼灸治療と併せて実践されているか、また今後、ストレスマネジメント、あるいはその教育活動が鍼灸治療とどうコラボレーションしていくことができるかを議論していただきたいと思っています。

それではまず、ご専門の研究領域やお仕事の内容等を含めて自己紹介をお願いします。

山田：私は、大学では生理心理学、つまり心と体の関係の基礎的な研究で学位を頂戴しました。最初の勤め先が鍼灸の短期大学だったこともあって、鍼灸師の方と一緒に鍼灸治療がどういう生理的な効果をもたらすのか、どういう心理的な痛み抑制効果があるのかを、脳波や体の反応を使って測定してきました。その後、大阪府立看護大学（現大阪府立大学看護学部）への転勤と同時に大阪府立こころの健康総合センターで、週に1度健康な

人を対象にしたストレスドック、ストレスマネジメントを実践する場を作って、ストレスとのつき合い方をレクチャーするという取り組みを行ってきました。ストレスマネジメントという言葉はその頃から使うようになったように思います。それから1995年に阪神淡路大震災が起こったのを機に、小、中学校で子どもたちの心のケアにストレスマネジメントを利用しようとしたわけです。

村上：私は現在、大阪府の南部、松原市の公立中学校で養護教諭として、日常保健室で、生徒に対応しています。

ストレスマネジメントとの出会いは、9年程前に山田富美雄先生の講演を聴く機会があって、大阪でストレスマネジメント研究会（GPS：Practical Group for Stress Management）をやっておられることを知り、おしかけ的に研究会に参加するようになりました。大学時代からストレスや不定愁訴、つまり、器質的に何か原因があるわけではないのに何となくしんどいという子どもたちが気になっていたのですが、それとストレスマネジメントとがうまくリンクしたという感じです。

今、学校現場では、どちらかという予防的な立場から、この先ストレスとどううまくつきあっていくかをメインに教育や指導、そして保健室では実際に友達関係などでしんどくなっている生徒



たちの相談にのったりと、個人的に指導していません。

奈良：私は、本来、山田先生と同様に生理心理の領域の研究をしていたのですが、現在は大学の心理カウンセリング学科に所属して、臨床に近い、健康教育という視点から、ストレスやストレスマネジメントに関わっています。それと同時に鍼灸師として鍼灸院を開業して治療をしています。患者さんにはスポーツ系での疾患で来院される方もおられますが、主に鬱、婦人科疾患、慢性疾患の方が多いですね。

岩泉：私はもともと大学、大学院でずっと心理学を学んできたのですが、卒業してすぐに病院に勤務しまして、その中で相談に来られる方の話を聞いていくうちに心身両面が互いに関係あるなどいうことを非常に強く感じておりました。

臨床心理士としてのケアというのは、どうしても言葉が中心になりますので、なかなか言葉で表現できない方の場合、じゃあ代りに「絵でね」と言ってもなかなか飛び付けない。それでよく知られていて、しかもダイレクトに体に働きかける方法はないかといろいろ探していくうちに東洋医学に行き着き、鍼灸学校に通って鍼灸師の免許を取ったのです。

実は、鍼灸の免許を取って、すぐに鍼灸師会に入ったのですが、そこで先輩の鍼灸師の方に、「言葉だけで治そうとか、とんでもない」、「心理学なんか要らないぞ」、「鍼だけ打っていたら治るのだ」と、みんなにワーッと言われた時代があって、その当時は非常に腹が立ったのですが、やはり実際にこうやって何十年も心と体の両面をケアしていると、体の緊張を取ることが、やはり心の緊張もある程度は取ってくれるのがわかり、当時鍼灸の先生方がおっしゃったこともあながち間違いではなかったのだなと思っております。

ストレスマネジメントの特徴は予防的介入

司会：では、早速ですが、山田先生からストレスマネジメントの考え方や技法をご説明いただきたいと思います。

山田：そうですね。3つの特徴をお話しします。まず第1に、事が起こってからでは遅いという考え方を取ります。事後処理でも、対症療法でもなく、予防的にかかわる介入方法であるということです。つまり予防というからには、実際にストレスマネジメントをすれば、ストレスによる病気にならないと。

第2に1対1の臨床場面もいいのですが、もう少し効率よく、1対複数という集団を対象とした介入方法があること。3つ目は科学的なエビデンスとして、ストレスマネジメントを行った直後の効果、そして継続する効果、そして波及効果といったものが確かめられているということです。それで、それを用いて、ストレスドックという人間ドックのようなものを作りました。

私が基本的にストレスマネジメントと申し上げていますのは、1994年から大阪府が始めたストレスドック事業がその背景にある考え方だと思っていただけたらいいと思います。

ストレスのしくみ

司会：なるほど、予防的介入であるということ、集団への介入であること、エビデンスのある介入であるということですね。そして、ストレスドックですか。あまり聞き慣れない言葉ですが、そもそもストレスとは何か、そしてそれをマネジメントするというのはどういうことを教えていただけますか。

山田：そうですね。ご存知のとおり、ストレス

の原因となるものを、ストレッサと呼びます。それから症状として現れるものをストレス反応と呼びます。ストレス反応自体は、あるストレッサに対して適応的に起こっているものですから、これは何ら病的なものではありません。ストレッサにはいろいろあって、今私がしゃべらされていることや評価されていること、それから鍼を打たれることや、寒い所に出ていくことなど、いろいろなことがストレスの原因になります。

そのストレッサによって、副腎皮質からホルモンが出て、血中の糖代謝が活発になって、頑張れるという状況が生み出される。しかしこれが長時間にわたって継続すると病気になる要素になったりするわけです。それで、できたらその場でストレッサには退散してもらおうようにする。そういう技法を教えて、身に付けてもらうことが、われわれが考えているストレスマネジメントの一番大事なことだと思っているのです。(本誌37頁、基礎講座参照)

ストレスマネジメントの方法

司会：マネージメントというと、具体的にはどのような方法があるわけですか。

山田：まず、ストレッサが周りにどれぐらいあるのかを知って、ものの考え方を少し工夫して、ストレスの原因に最適な対処方法を自分で準備できるようにする。そのための技法が、認知行動的介入という1つの技法ですね。

つまり、自分の周りにあることが実はストレスの原因となっていることに気づかない方がいるので、気づいたら上手に対処するという、その辺のプロセスをいろいろな形で教えていく、学んでいってもらうこと。

それからストレス反応、症状にも気づいてもらう。つまり心臓がどきどきしたり、呼吸が荒くなっ

たり、まばたきが増え、手に脂汗が出たりといったような様々な体の症状が1つのストレス反応だと気づいて、原因は何か、手掛かりを探してもらおう。その状態が長期間にわたったら、危険であることを察知して、ストレス反応を抑える技術を考えてもらう。

それがつまり私たちが進めているリラクゼーション技法です。交感神経系の活動がストレス反応と見なされるので、副交感神経系に強く影響するようリラクゼーション訓練が各種ありますので、それを自分で行って、ストレス反応を抑えるようにすることです。

それから、ストレスの反応、症状はコルチゾールが体中を循環して、アドレナリンが大量に出て交感神経系が興奮している状態で、それは本来闘ったり逃げたり、一生懸命頑張るためのものなのですが、時として何の原因もそこにはないのに、想像の世界で原因を作って、ストレス症状に悩んでしまう場合があるのです。そういうときに有効だと思われるのが、生体反応としての本来の目的どおり、コルチゾールを消費する、アドレナリンを使い切ってやること。つまりエクササイズや運動ですね。それで、その方にとって有効なものを自分でチョイスして使っていただくための有効な処方せんは何かを、研究を積み重ねて、メニューを作っているのです。

鍼灸もリラクゼーション技法の1つになる？

司会：先ほどストレスマネジメントの技法の1つにリラクゼーションがあるとおっしゃいましたが、そのメニューに鍼灸は入っているのですか。

山田：リラクゼーション、つまりストレス反応を抑える技法の中に、例えば筋弛緩訓練があります。これは、筋緊張してから一気にリラックスするもので、呼吸法を併せたものです。鍼治療を受



山田富美雄 (やまだ ふみお)

1951年 生まれ
1974年 関西学院大学文学部 卒業
1977年 同大学大学院修士課程 修了
1980年 同博士課程 修了 文学博士
1985年 関西鍼灸短期大学(現 関西医療大学) 講師・助教授
1994年 大阪府立看護大学助教授
2001年 同大学院教授
2003年 大阪人間科学大学教授
〈現職〉大阪人間科学大学教授、同大学院人間科学研究科長、同人間科学部健康心理学科長、日本ストレスマネジメント学会常任理事
〈住所〉〒566-0012 摂津市庄屋 1-12-13
〈URL〉ストレスマネジメント教育実践研究会 <http://webpgs.org>

けたときの、全身症状にも似たところがあると思うのです。どこかのツボに鍼を打たれて、初め緊張しながら次第に気持ちよくなってくるようなものです。またお灸をすえられたときの香りで気持ちよくなる、いわゆるアロマセラピーですね、それもリラクゼーション技法の1つに関係していると言っていいかもしれません。どこが接点になるかわかりませんが、当然、東洋医学的な処方も、ストレス反応を直接抑える技法になり得るし、既にわれわれが使っているものかもしれないです。その辺は、ぜひ鍼灸師の先生方に教えていただきたいと思います。

ストレスドック ～教え合いで広げていく

司会：先ほどストレスドックとおっしゃっていましたが、それはどういう役割、位置付けにあると考えたらいいでしょうか。

山田：われわれの目指しているストレスマネジメントの方法としては、まずストレスドックで動機づけを高めていただいた方々を対象に研修、講習会を行い、その受講者の方々にワークショップ形式で技法を習得してもらい、さらにその学んだ方法を、また別の人に教えてもらう…、このように学んだ人が次に教えるというpeer to peerの方法(対等な者同士での教え合い)で広げ

ていこうと、10年前にストレスマネジメント教育実践研究会(PGS: Practical Group for Stress Management)を作りました。日本ストレスマネジメント学会のスタートが2002年ですが、その学会のベースになっているのがPGS研究会で、ストレスマネジメントの考え方を広げていこうとしてきたのです。

司会：私も昨年開催されたPGS研究会10周年記念の講演会に参加させていただきました。

山田：できたら、例えば鍼灸、柔整、マッサージ、指圧などの東洋医学系の先生方にも1つの対処方法として学んでいただいて、自分でできるツボ療法とか、いろいろな技法を「自分でできる方法を、ストレス反応が高まったときに処方しなさい」と言って、患者さんに教えていただければ、ストレスマネジメントがそこで伝わることになると思います。

自己効力感を高める

司会：村上先生はストレスマネジメントを実践してこられたわけですが、実際に行われた例をあげていただけますか？

村上：そうですね。2001～2003年の3年間、山田先生と一緒に大阪府の事業として、地域の大人の方を対象に、ストレスチャレンジ教育事業を

行いました。これはストレスマネジメント教育事業と言ってもいいもので、大阪府下の各地域で大人の方々に、ストレスに対する知識やさまざまな対処技法などを教えて、自分たちで体験し体得していただき、その後、少し時間を置いて、次は実際に子どもたちに、同じように習得した知識を伝えてもらうようにしました。この自分たちが学んだものを、そのまま体験的に子どもたちに伝えていくことで、自分の中でストレスマネジメントが、どこか腑に落ちるといふか、深まるという効果もあったのかなと思います。

山田：カナダの心理学者のバンデュラ (Albert Bandura) の提唱した “self-efficacy”，日本語に直すと「自己効力感」という言葉がありますが、最近では医療的な概念にも使われて、自分でセルフケアができますよという自信につながるようなことなのです。ストレスマネジメントを学んだ後、自分でそれを実践できるということで自己効力感が増加する。これは当たり前ですよ。それが今度は子どもに教えた後でまた増加するのです。教えられた子どもも、また当然増加します。この方法は自己効力感が高まるやり方だということです。

村上：そうですね。それで、それからまた地域の人たちがそのまま続けて行かれて、いろいろな関わりを持ってやってくださっていたりという事例などもあったりします。

山田：3年かけて、大阪府内7ブロックすべてで2回ずつ講演して回って、全部で440人ぐらいの地域の方にお教えして、2000人ぐらいの子どもたちに伝搬されたはずですよ。

司会：すごく画期的なシステムですね。

山田：と思いますけれども。ただ教育的には、効果評価はなかなかできなくて、難しかったですね。

ストレス度の高い小、中学生

司会：学校現場ではどうですか？

村上：私自身のフィールド、つまり教育現場では、今、子どもたちのストレス度はすごく上がっていますので、そういうところで、ストレスに対する対処の方法が下手な子どもたちがすごく多くて、すぐ暴力的に解決したり、暴言を吐いたり、物にあたってみたり、良くない対処をどうしてもとりがちで、学校という集団生活ではトラブルになったりします。先生方の中にも、そういう子どもたちのストレスを何とかコントロールしていくやり方は必要だという思いがずっとあって、健康教育の一環として、学年の先生方などに協力していただいて、ストレスマネジメントの方法を教育・指導したりします。まず先生方に研修のような形で、体験をしていただいて、さらに先生方が自分たちのクラスの生徒に教えるという形でやったり、私が生徒に直接指導することもあります。

ただ、やはり学校では時間的な制限などがあるので、すべてのストレス対処方法をきちんと教えていくのはなかなか難しいので、何をピックアップして教えるのがいいか、やりながら迷っているところが非常にあります。

司会：生徒の抱えているストレスによってその対処方法を決定するのは、集団教育の場合、確かに大変ですよ。

村上：そうですね。確かに、時間的な制約もあったので、生徒をコース別に分けて、今、いろいろある対処方法の中で何をどれくらいできると思いますかというような、つまり、先ほどのお話に出てきた自己効力感 (self-efficacy) ですね、それについてアンケートを取って、対処方法でできると答えたものの点数の低いもので生徒をコース別に分けて指導していくという形でやると、それぞれ低かった点数が上がっていくのです。

表1 SMSE-20

1. どんなつらい事が発生するか、予測できる	11. お茶やコーヒーなどでくつろぐことができる
2. イライラしそうな時でも、リラックスすることができる	12. イライラしたとき、からだを動かして発散できる
3. 映画や演劇をみて、心から笑ったり泣いたりできる	13. むかついて、キレそうになっても辛抱できる
4. どんなときでも冷静に判断することができる	14. 自分をそれなりに評価できる
5. つらいことでも、辛抱できる	15. イヤなことはイヤと正しく主張することができる
6. 物事のわるい面だけでなくよい面に気付くことができる	16. 時間を忘れるほど没頭できることがある
7. 困ったことがあったら、相談できる人がいる	17. 自分の思い通りになることがある
8. 困難に出会っても、常に積極的にチャレンジできる	18. 時には人の気持ちを分かってあげることができる
9. どんな時も、ユーモアを忘れないでいられる	19. 人をひっぱっていきける得意なことをもっている
10. 怒りが爆発しそうになってもおさえることができる	20. 世間の役に立っているとおもうことができる

山田：これは、実際すごい規模の研究なのですよ。

村上：そうですね。底上げができたかなと思います。ただ、後から思ったのは、逆に言えば、生徒たちが得意と思っているものを伸ばしてあげるやり方もあったかなと。どちらがいいのか、ちょっとそこまでは、まだ踏み込んでできないのですが、私としては、やはりいろいろな技法を持ってほしいなということがあったので、不得意だなと思っているところを伸ばしてあげようということで行いました。

司会：具体的に評価の部分で、生徒さんたちに取られたアンケートにはどのような質問項目があったのでしょうか。

村上：SMSE-20(表1)ですね。これらについて自分の主観で100点満点のうちの何点ぐらいですかという形で答えてもらうようになっています。

山田：これは、ぜひ鍼灸院でも使っていただくといいかと思います。

司会：そうですね。まず、患者さんに自己評価してもらえればいいのですね。

養護教諭も授業に参画できるようになった

山田：ちょっと戻りますが、学校教育での取り

組みの背景を申しますと、1998年、海部内閣のときだったと思いますが、5月8日の閣議決定で、養護教諭が授業を持っていいということになったのです。養護教諭は、それまで保健室にやって来る児童・生徒をケアすることになっていたのが、授業を持つことも認められたわけです。いわゆるスクールナースだったのが、評価できるティーチャーになったわけです。それで悩まれたり迷われたりした養護関係の先生方もいらっしゃると思います。

司会：保健体育の授業とかではなくて。

村上：それも、もちろん持てるようになったのです。きちんと教育課程の中に組み込まれた授業に、養護教諭が単独で参画できるという形になった。それまでは、生徒の評価の部分には法的に携われなかったのです。

山田：それ以来、若い養護の先生方が、効果的な方法を授業でやりたい、魅力的な方法でやりたいという思いが、背景にあったと思います。村上先生はまさにその成功事例で、健康心理士の免許まで取られたのです。

奈良：具体的には、総合型の授業とか生活科とか、そういう部分に入ったのですね。

村上：そのときは、そうですね。総合で取らせていただいたり、特別活動(特活)という時間であったり、学級活動(学活)の時間であったり、

村上久美子 (むらかみ くみこ)

1974年 生まれ

1996年 大阪教育大学卒業

同 大阪府立高校勤務

2000年 松原市立小学校勤務

2006年 松原市立松原第四中学校勤務

〈現職〉松原市立松原第四中学校養護教諭, 日本ストレスマネジメント学会
理事, 日本健康心理学会認定健康心理士

〈URL〉ストレスマネジメント教育実践研究会

<http://webpgs.org>

〈MAIL〉murakami@webpgs.org



私はそういう時間を使わせてもらうこともありますし、中には教科選択みたいな形でやっておられる先生方もいらっしゃいます。というのも、評価を伴う授業（学習）に参画するには一定の条件が設けられていて、それを満たさないと授業は持つことはできないことになっているので、それぞれの資格に応じた形の中で行っているという状態です。

共依存の危険性～共倒れしないように

山田：大阪府内のある中学では、選択科目授業で「ストレスに強いリカコちゃんのお秘密」という特別プログラムを作って、3年間にわたって、15回ぐらいの選択科目としてストレスマネジメント教育を養護教諭が行いました。授業でもそういう取り組みができるようになった。それで子どもたちの状態に気づき、うまく対応できるということだったと思いますが、そののところはどうでしたか？

村上：そうですね。やはり、そのあたりも、実際にそういうしんどさを訴えてきた生徒に、共依存になっていくと、教師側も倒れてしまうので、そこら辺は自分のストレスマネジメントもしていないといけないところがあるかと思います。自分で抱え込んで、私が何とかしようと思うのでは

なくて、うまく外部機関と連携したりということも、われわれ対処を教える側としては、それもマネジメントの1つだとは思っています。

奈良：その点は鍼灸師にとっても重要だと思います。本を読んだだけとか、心理的に十分に準備していない状態で精神的に難しい患者さんを受け入れてしまうと、患者さんだけでなく自分も危なくなるので、そういった関係の中で生じるリスクに対する自己マネジメントもしっかりやる必要があると思います。

司会：確かに共倒れしてしまうようなことは臨床ではありますからね。

“言葉の心理学”から物理的効果の鍼灸を

司会：ところで、奈良先生も岩泉先生もスタートは心理学で、後で必要にかられてというか、興味を持たれて鍼灸師の資格を取られたのですね。

奈良・岩泉：はい、そうですね。

岩泉：以前は、子どもの場合、小学生あたりになると多少、夜尿などで鍼灸院に行くことはあっても、ほとんどが部活で腰が痛い、サッカーで膝が痛いというようなスポーツ系の疾患といった鍼灸オリジナルな症状の方が多くて、ストレスが原因ということはないのだろうと実は思っていたのです。でも実際には、子どもでもカウンセリング



岩泉瑠實子 (いわいずみ るみこ)

1947年生まれ
日本女子大学大学院児童学課程専攻 卒業
いずみ医院勤務・心理士開業
湘南鍼灸マッサージ学校卒業
同校勤務、鍼灸治療院開業
東海医療学園専門学校勤務
横浜市教育委員会勤務
横浜創学館高校勤務
〈現職〉(医) 洋光会副理事長、横浜市教育委員会嘱託職員、東海医療学園
専門学校非常勤講師、横浜創学館高校スクールカウンセラー
〈住所〉☎ 233-0013 横浜市港南区丸山台 2-41-1 いずみ医院

に来られる患者さんと同じような層の子たちがいる。実は心と体と両面のケアが必要な子がたくさんいることが鍼灸治療をするようになってよくわかったのです。それで鍼灸師の免許を取って、ああ、よかったなと思いました。

例えば、リラックスさせること1つを取ってみても、いろいろなボディワークを使うよりも、むしろ鍼で物理的に体をリラックスさせてあげたほうが、精神的にもずっとリラックスしてくれるなということを感じています。

司会：反対に、鍼だけではなくて、やはりカウンセリング等の言葉の治療も必要だということで、鍼灸師の方が心理学を本格的に学んで臨床心理士の資格まで取られる方もいらっしゃいますし、鍼灸の臨床に入ってから改めて心理学を学び直そうとする卒業生もいますね。

岩泉：そうですね、逆に、鍼灸師の方が心理学を学ばれるというケースもあるようですね。

山田：お話を聞いていて、思い出したのですが、福井大学の副学長までされた医学博士の山崎正先生は、65歳を過ぎてから鍼灸師の免許を取られました。ユニークな方で、インドに行ってヨガを学んで、東洋医学に接して、ヨガ心理学（『ヨガ・教育的治療心理学』）という書物を著されました。私も先生の下で『癒しの科学：瞑想法』をまとめたのですが、その山崎先生に、君も鍼灸師の免許を取れと言われたことがありました。

カウンセリングと 東洋医学的アプローチの折衷

司会：岩泉先生は、臨床心理士と鍼灸師の資格を持っていらっしゃるということですが、臨床以外の活動も何かされていますか。

岩泉：実は、私は10年ほど前から横浜市の教育委員会に入っていて、学校に配属されたときは、もちろん先生方の相談役として相談を受けているわけですが、その中で年に2回、保健の先生方の教育研修にかかわることがあります。そのとき2時間の講演の中で、前半を心理の話、後半は東洋医学の話をしてほしいと言われることが多いですね。もともと東洋医学は、自分でもぐさを作って、痛いところにやいとをすえるという形で家庭でよくされていた1つの生活の知恵的な部分があったのですが、今、ものすごくイメージ的に難しくなって、何か素人の方から見ると「はあ？」みたいな感じがするようです。

司会：カウンセリングと東洋医学の両方の話というと、どのようにもっていかれるのでしょうか。

岩泉：保護者の方々に対しては、学校は教育現場ですから、私自身が学校内で東洋療法を行うことはできませんので、家庭でできるやり方を、主に相談室で保護者の方にマンツーマンでお教えしたり、あるいは依頼されて講演をしたりします。