

「メンタルヘルス」

那覇市教育委員会 教育相談課
教育相談員 仲眞 健太

【今日の講義内容】

1. メンタルヘルスについて
2. ストレスについて
3. 心身相関・身体的ストレス反応について
4. リラクゼーションとは
5. 「一〇秒呼吸法」を体験する
(ストレスへの具体的な対処方法の1つ)

2

1. メンタルヘルスとは

- 一言でいうと「こころの健康を維持・増進すること。またはそのための取り組み」
- メンタルヘルスには2つの意味がある。
 - ①「精神衛生」:こころの病気を治療するという従来からの意味。
 - ②「精神保健」:こころを健康に保ち、より生きがいのある生活を送るという意味。

3

【メンタルヘルスの理念】

- 一人ひとりが生きがいを感じられる生活を送り、自己実現に向けた社会参加を果たすこと、こころの病気にならないように予防すること、さらにはそうした病気を早期に治療し、再び円満な社会参加に復帰することができるように援助すること。

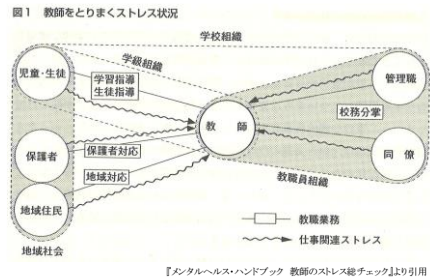
※教師がこころの不健康状態をきたしてしまうということは、一人の教師としての自己実現に影響を及ぼすという個人的な問題にとどまらず、学校現場に混乱を生じさせ、児童生徒の学習に支障をきたし、子ども達の健全な人格形成に直接的あるいは間接的な影響を及ぼすことにもなりかねない。

4

2. ストレスとは

- ストレスとは、ある出来事(ストレッサー)をプレッシャーと感じ、そのために精神的あるいは身体的ストレス反応が起きるといった一連の過程である(Nakano,1989)。
- ストレスの量と質の問題において、量については適量のストレスは人生の糧として欠かせない。適量のストレスを受けながらメリハリのある生活を送ることが、生きがいのある人生につながる。質については各個人の受け取り方や価値観等によって、ストレスは良くも悪くもなる。

【1. 教師をとりまくストレス状況】



※教師はこのような多様な人間関係の中におかれて
いるため、大きな心理社会的ストレスが生じやすい。

【2. ストレスへの対処】

①ストレスに気づく



- 日々の生活の中で適宜、自分自身の身体やこころの状態に気を配る。 ※これらの不調が2週間以上続いたら要相談！

②ストレスに対処する(ポイント)

[ポイント1]: 生活習慣(リズム)を整える。

- 良質の睡眠をとる、バランスのよい食事、適度な運動

[ポイント2]: 自分なりのストレス解消法を持つ。

- 自分の好きなこと・没頭できるもの⇒読書、音楽・映画鑑賞等
- 心身のリラックス⇒深呼吸、入浴、自然と触れ合う等

[ポイント3]: 発想を転換してみる。

- 例: 半分しかできなかった ⇒ 半分もできた!
絶対にやらないといけない ⇒ 時にはできないこともある!
あの人のやり方は気に入らない ⇒ 色々な考え方があ

③ソーシャルサポートの重要性

- ストレスの影響を弱める働きをする要因として、**人の配慮や情緒的な支え**がある。強いストレッサーに直面した時、一人で乗り越えるよりも人の支えがあった方がストレッサーへの耐性度が高くなるといわれている。
- 家族、友人、上司、先輩、同僚など、社会的支援である**ソーシャルサポートの資源を多く持っている人**が、ストレスに関連した病気になりにくく、長生きすることがこれまでの多くの研究により指摘されている(Nakano,1992)。

※悩みや問題を抱えた時には、**一人で抱え込まない**ことが大切。

9

3. 心身相関・身体的ストレス反応

- 心身相関(mind-body relationship)とは、心と身体は常に互いに密接な関係にあり、身体の状態が精神の在り方に多大な影響を与え、逆に精神の在り方が身体の状態に影響を与える現象を意味する(白倉,2013)。
- 20世紀に入り、身体の専門医療(内科)に、心の理論や治療法(臨床心理学)が導入され、心身医学が誕生した。心身症(過敏性腸症候群・アトピー性皮膚炎・片頭痛など)が、「心で起こる身体の病」と称されるゆえんである。

10

【1. 急性と慢性の身体的ストレス反応】

- 突然強いストレッサーに直面すると、ストレッサーへの対処のために精神のおよび身体的に身構え、多くのエネルギーを費やすことになる。
- 身体的な反応としては、エネルギー源を利用可能にするため肝臓は過剰に働き、内分泌系もノルアドレナリンを分泌して活発に活動する。循環器系は血液と多くの酸素を脳などの臓器へ送り、思考力や活動力を高める。神経系は敏速に反応し、神経インパルスを放出する。筋肉は収縮して活発に活動し、行動の準備をする。瞳孔は広がり、状況をはっきりと捉えて、細かく調べる(末松,1994)。
- この警急な状況は「闘争―敗走反応」であり、今まさに戦おうか逃げようかといった状態にある(危険から身を守るための反応)。

11

- 現代社会においては、その場で戦うことや逃げるのができないストレッサー(対人関係のもめ事、仕事のプレッシャー等)が多く存在する。
- ある期間経験し続ける「慢性的ストレッサー」に対しても、人は精神のおよび身体的に身構えた状態になり、内分泌系、循環器系、神経系などは**過活動な状態**になる。
- 長期間にわたる「闘争―敗走反応状態」は身体を消耗させ、循環器系、筋肉組織、消化器系、免疫機能などの不調を引き起こし、高血圧、心臓病、頭痛、潰瘍などの**病気となって現れる**(末松,1994;Cooper,2004)。

12

【2. ストレスと胃腸疾患】

- 慢性的ストレスは平滑筋の緊張、胃酸過多、唾液の過少分泌などにより消化作用を混乱させ、下痢、便秘、食道・胃・腸の障害といった消化器系の症状を引き起こす。
- 平滑筋の慢性的緊張は、消化作用のぜん動運動を減少させて過敏性大腸炎の原因となり、十分に消化されない食物がスムーズに消化管内を通過しないため、便秘や下痢を繰り返すことになる。慢性的ストレスにより消化管内の粘液が減少するために消化管粘膜が胃酸に過敏となり、胃の糜爛や胃潰瘍、十二指腸潰瘍が発症する(Cooper,2004)。

13

【3. ストレスと免疫機能】

- 精神的ストレスとなる刺激は、大脳辺縁系、視床下部に伝達された後、下垂体、副腎皮質系あるいは自律神経系を介して、副腎、脾臓を含む免疫機能担当器官に達し、免疫細胞に変化が引き起こされることが指摘されている(O'Leary,1990)。
- 慢性的ストレスは、免疫機能に重要な働きをする水溶性のビタミンCやビタミンBを破壊する。さらに、免疫機能における細胞の突然変異に対する見張り役としての機能を低下させ、突然変異を起こした細胞は破壊されず、増殖してがん細胞にまで発育する。
- 慢性的ストレスは、免疫機能低下だけでなく、免疫機能の過剰な作用も引き起こし、リウマチ様関節炎、潰瘍性大腸炎、乾癬などを発症させる(Van Dorner & Orlebeke, 1982)。

14

【4. 教育現場で見られる身体的ストレス反応】

①過敏性腸症候群(IBS)

- 症状の原因となるような病気(腫瘍や炎症等)がないにも関わらず、緊張する等の場面でお腹の痛みを伴う下痢や便秘が続いたり、下痢と便秘を繰り返すなど、便通異常が慢性的に持続する病気。

②起立性調節障害(OD)

- 自律神経がうまく働かず、脳に十分な血液が行きわたらないことで生じる身体の病気で、必要に応じて薬が処方されることもある。立ちくらみやめまい、朝起床困難、気分不良、頭痛などの症状がみられる。

15

4. リラクゼーション(Relaxation)

【1. リラクゼーションとは】

- 「Relaxation」という英単語
→ 緩みやくつろぎなど「弛緩している状態」を意味する。
- ここではリラクゼーションを「緊張の適切なコントロールを身につけることにより、心身の健康の回復・維持・増進を図る自己コントロール法」(藤原, 1997)と定義。
※心理療法等の中で用いる場合、各々の立場で意味が違い、学術的にも厳密な定義は行われていない。

16

【2. リラクゼーションの方法(2つに大別)】

①「環境を調整する方法」

- ・色彩の心理に及ぼす効果を活用した方法(色彩療法)
ex. 花を飾る、部屋のカーテンや壁紙の色をかえるなど。
- ・音楽の心理に及ぼす効果を活用した方法(音楽療法)
ex. クラシック音楽、静かなBGMなど。
- ・芳香の心理に及ぼす効果を活用した方法(芳香療法)
ex. アロマオイル、香水など。

17

②「主体的に取り組む方法」

- ・静的リラクゼーション
静かに身体内感覚に注意を向けて行う。
ex. 呼吸法、自律訓練法など。
- ・動的リラクゼーション
軽い身体運動や姿勢の調整など動きを通して行う。
ex. 漸進性弛緩法、動作法など。

18

【3. リラクゼーションの効果】

- 身体的疼痛や精神的苦痛の緩和
- 自律神経機能の安定
- 過敏状態の鎮静化
- 疲労回復、エネルギー蓄積
- 自己統制力の増大、衝動的行動の減少
- 内省力の高揚、自己向上性の増大
- 仕事や勉強の能率向上 etc.

19

【教育現場での具体的効果(感想)】

- <生活面>
 - ・寝つきや目覚めがよかった。
 - ・腹が立つことが減り、落ち着いた。
- <学習面>
 - ・授業に集中できるようになった。
 - ・テストの時、あまり緊張しなくなった。
- <人間関係>
 - ・嫌な人のことが気にならなくなった。
 - ・人とうまくいくようになった。 etc.

20

【4. 実践上のポイント】

① 開発的・予防的な目的で活用する。

- ・問題解決的・治療的ではなく、開発的・予防的な目的でリラクゼーションを活用することが大切。

② ストレスマネジメント教育としての視点を大切にする。

- ・ストレスマネジメント教育は、4つの柱(ストレスの正しい理解、自分のストレスへの気づき、技法の習得、技法の活用)から成り立っており、リラクゼーションは技法の1つ。

③ 自己コントロール法としての視点を大切にする。

- ・“いつでも、どこでも、1人で活用できる”ようになることが最終目的。

21

5. 「一〇秒呼吸法」

【1. 呼吸法とは】

- 人は赤ん坊の時には深い安らぎを得ることができる腹式呼吸を得意としているが、成長するにつれて勉強や仕事、対人関係等のストレスから、浅い胸式呼吸がいつの間にか習慣となってしまう。この胸式呼吸の習慣化が心身の様々な不調を呼び起こすことになる。そのため、胸式呼吸の習慣を崩し、リラックスしている時に見られる「**腹式呼吸を回復する**」ことが重要なこととなる。このような腹式呼吸を活用して、心身の健康の回復・維持・増進に役立てるのが呼吸法。

22

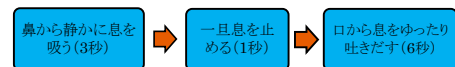
【2. 心理的な効果】

- 呼吸法により、心身がリラックスした状態になると、余裕をもって **自己をコントロール** できるようになる。
- そのため、色々な刺激・ストレス・課題等に **過剰反応しない** で対処できるようになる(ストレス耐性の向上)。
- 呼吸に受動的な注意を集中することにより、**心身への気づきが高まる**。

23

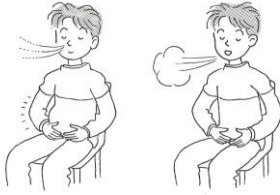
【3. 呼吸法の実践】

- 呼吸法には様々な方法があるが、ここでは最も簡便な「一〇秒呼吸法」を紹介する。
- イスなどに座って、体を締めつけているものはゆるめ、メガネや時計などは外した状態で行う。



ということを自分のペースで続けながら、**心身のリラックス**を目指す(※あくまでも無理のない、ゆったりとした呼吸をこころがける)。

24



『学校で使える5つのリラクゼーション技法』より引用

- イスなどに座り、お尻の位置は深からず浅からずで、後にもたれてちょうど座りのいい位置にする。膝の角度は鈍角(九〇度より大きく)で、少しだけ前に足を投げ出すようにする。
- 手は太ももの上で、据わりのいい位置に置く。手のひらは上下どちらに向けてもいい。あるいは、お腹に軽く当てててもいい。

25

【実施上の留意点】

- 時間や腹式にとらわれすぎない⇒あくまでも自分にとって無理のない自然なリズムとペースを心がけ、徐々に安静感が深まるようにゆったりとした呼吸にしていけることが大切。※目安として2～3分程度(自分に合った時間で)
- 吸う息より吐く息に重点を置く⇒吸う息は自然に任せ、吐く息は顔の緊張が高まらない程度に軽く唇をすぼめて、口から細く長く遠くに吐き出すように調整(吸う時間の二倍以上の時間をかけて吐くことがポイント)。
※吐く時に「日頃の緊張や疲れ、不安や不満などといったマイナスの感情が気持ちよく吐き出される」と想像することで、更に効果が高まる。
- 消去動作の必要性について⇒人によっては、深いリラックス体験となる人もいる。寝起きすぐに立つとくらぐらしたり、頭に重い感じが残ったりするが、同様のことが消去動作を行わない場合(急に目をあけたり、立ったりした時)に起こることがある。リラックスレベルの深い浅いに関わらず、状況に応じて最適な緊張レベルに調整することが大切。
※消去動作⇒手をグー、パー(複数回)・ヒジの屈伸(複数回)・背伸びをするなどの動作を行う。

26

【講義のまとめ】

- 自分のストレスに**気づき(身体面・行動面が気づきやすい)**、その時の状態や状況に応じて早めに対処する(ソーシャルサポートも活用)。
- 心と身体は密接につながっている。リラクゼーションの方法を身につけることで、心身ともに健康な生活につながる。
- 自分自身に合った**複数のストレス対処法**を持つことで、心身の健康を保つことができる。

27

【引用・参考文献】

- 中島一憲(2000)『メンタルヘルス・ハンドブック 教師のストレス総チェック』、ぎょうせい
- 中野敬子(2005)『ストレス・マネジメント入門』、金剛出版
- 藤原忠雄(2006)『学校で使える5つのリラクゼーション技法』、ほんの森出版
- 黒木俊秀(2020) 心理臨床における「こころ」と「からだ」 『臨床心理学』 20-2 ; 127-130.
- 富田 望、熊野宏昭(2020) 心身相関の基盤としての脳 『臨床心理学』 20-2 ; 131-135.

28

困った時には相談を！

総合精神保健福祉センター 「こころの電話」
Tel 098-888-1450

那覇市教育委員会 「教職員のメンタルヘルス相談」
平日 9:00～17:00 （17時以降も可）
Tel 098-917-3508 （予約制）

※ 対応:心理士、指導主事 場所:学校、教育相談課、どちらも可能

厚生労働省

こころの耳

検索

こころの耳メール

検索

こころの耳電話相談 0120-565-455

29