

ー金沢大学サテライト・プラザ ミニ講演ー

会場 金沢大学サテライト・プラザ

日時 平成14年8月10日(土) 午後2時～午後3時30分

テーマ 「ストレスに強くなり、上手にリラックスする方法」

講師 荒木 友希子(金沢大学文学部助手)

こんにちは、荒木と申します。今ご紹介いただきましたように、私は今年で助手になって2年目なのですけれども、ざっと見渡すかぎり、皆さんの方が年上の方ばかりで、私のような若輩者がお話しするのは申し訳ないと思っています。金沢大学に入って心理学を学んで、今年で10年になりますので、この10年間の知識をなんとかフル稼働して、皆さんに何かお伝えできることがあればと思い、頑張っ

てやらせていただきたいと思います。暑い中こんなにたくさん来ていただいて本当に感激しています。有意義な90分にしたいと思いますので、私から一方的にではなくて、皆さんの方から、ここはちょっとわかりにくいとか、こういうことを教えてほしいということがありましたら、随時発言されてください。お互いにインタラクティブにやっていきたいと思っております。よろしくお願ひします。

私のタイトルは「ストレスに強くなり、上手にリラックスする方法」です。少し変な日本語ですみません。上手にリラックスできるようになれる、上手にリラックスする方法を今日はお伝えしたいと思います。

いろいろなやり方があると思うのですが、今日、私がお話しするのはほんの一つの方法にしかすぎないと思うので、ご参考になればいいと思います。皆さんこれからどんな話が出てくるのかなと不安だったり、心配だったり、期待もあるかと思うのです。最近のパワーポイントはこんなアニメーションが入るのです。「どうなんだろう」「わあ」。最後に「わあ」とうれしいという気持ちで終わってくれるといいという願ひを込めて、こんなアニメーションを入れてみました。

お手元にプリントをお配りしたのですが、タイムスケジュールを組んでみました。最初の30分は心理学的な緊張の話をしたいと思います。そのあと15分ほど、皆さんに実際に訓練をやってもらって、そのあと30分でもう少しお話をし、最後に質問を受け付けたいと思います。今日は、こういったメニューでやらせていただきたいと思います。

1. ストレスを感じる「こころ」と「身体」の緊張状態

● どんなときにストレスや不安を感じるか

皆さん、どんなときにストレスや不安を感じるがありますか。お答えいただける人はいらっしやいますでしょうか。どんなときに感じますか。

(A) たくさんの人の前で何かをしゃべらないといけないとき。

(荒木) そうですね。模範回答をありがとうございました。

どんなときにストレス感じますか。

(B) 仕事上の人間関係。

(荒木) 人間関係はストレスの原因で大きいですね。

どんなときに感じますか。

(C) 仕事がちょっと行き詰まったときとか、自分のペースで仕事がやれなかったとき。

(荒木) 思うようにいかなかったときですね。

では若い人にも、どんなときにストレスを感じますか。

(D) やらなければいけないことがいっぱいできたとき。

(荒木) そうですね。自分の能力以上の仕事を任されたときなどはつらいですね。ありがとうございます。

みんな、いろいろなストレスを感じると思うのですが、私も考えて例を挙げてみました。これはまさしく今の私の状態です。私は実はとても緊張しているのです。大勢の人の前でスピーチをしなければいけないときにすごくドキドキします。今、ドキドキしています。

受験とか入試とかで、テストを受けるとき、大勢の中でテストを受けて、10分間ぐらいじっと待っていなければいけなかつたりするとき、すごく緊張します。今回はできるだろうか、すごく心配になっているときにストレスを感じると思います。

これは注射の絵なのですが、病院で注射を打つとき、後ろで待っている人は緊張しています。この人は笑っていますが、私は注射が嫌いなので、「ああ、痛いだろうな」「怖いな」という感じで緊張するときもストレスを感じます。

もしくは、初対面の人と一緒にいるときも、緊張したりストレスを感じたりすると思います。学年が変わって新しいクラスに入ったとき、だれも友だちがいない場合、新学期とかはすごくストレスフルな時期だと思うのです。ほかに、会社に入って初めてのころ、4

月とか5月もやはりストレスフルな時期だと思います。

これは中学生用につくっています。好きな人に告白しようとするときもストレスを感じます。自分の言いたいことを言わなくてはいけないような状況のときはストレスを感じると思うのです。

こういったストレスを大きく緊張という言葉で、前半は表現したいと思います。後半に、もう少し広いストレスという話をしていきたいと思います。

●緊張したときどうなりますか

先程少し言ってしまいましたが、心臓が口から出そうなぐらい、すごく心臓がドキドキします。少し落ち着きましたが。

冷や汗。一応汗をかいている絵を探してきました。冷や汗が出て、手などがすごく汗びっしょりになったりします。体がガタガタ震える。スピーチをするときなど、足が小刻みに震えたりするご経験はないでしょうか。もしくは、頭の中が真っ白になってしまう。これはテストのときにあると大変です。

体がコチコチに固まっている。発表会の前とか、発表を待って待機しているとき、かなり固まっているような状況の経験はないでしょうか。のどが渇く。私はのどが渇いていません。水を用意していただきました。不安だったり、混乱したり、心配したり、そういった場合に緊張していると言えると思います。

●緊張しすぎると・・・

緊張しすぎるとどうなるか。この人は混乱していますけれども、混乱しすぎると、例えば受験とか入試とかテストの場合は、一生懸命勉強してきても、あまりにも緊張しすぎると、先程のように頭が真っ白になってしまったり、力を十分発揮できなくなる。こういう場合は困りますね。

もしくはスピーチのとき、結婚式など、大勢の人が見ている前で話をするときに頭が真っ白になってしまったり、せっかく暗記した原稿が思い出せなくなってしまう。こういうのは困ります。ふだんの自分が出せなくなる。こういった過度の緊張はよくない、緊張しすぎるのはよくないといわれています。

●緊張していない状態とは

では、緊張の反対、緊張していない状態というのはどういう状態だと思われませんか。タイトルに「リラックス」というのが出ているので、これがリラックスなのですが、これが緊張していない状態の例です。リラックスしている状態というのは、体がだらんとしています。お風呂に入っているときとか、何となくテレビをボーッと見ているときなどもリラックスした状態だと思います。そういったときに体は固まっていますか？ 固まっていないです。だらんとしている。頭の中が無になる、ボーッとしていたり、体に力が入って

ないです。楽な感じがする。こういったのがリラックスしている。

先程の緊張している状態と反対の状態が、こういったような体の状態、こういった感じになります。

●リラックスしすぎると・・・

でも、このリラックスというのも過度はよくないのです。リラックスしすぎるとどうなるかという、先程の例のテストを受けるとき、緊張しすぎると頭が真っ白になってせっかく覚えたことも出てこなくなる。ですが、リラックスしすぎると注意散漫になってしまうため、初歩的なケアレスミスをしてしまう。足し算、引き算、+、-のミスなどで点を逃してしまうということもあります。

スピーチのときリラックスしすぎると、だらーんとしているのでだらしく見えて、相手に悪い印象を与えてしまいがちです。

ボーッとして何もしたくなくなる。リラックスしすぎると眠くなってしまう。授業中にリラックスしすぎると寝てしまうという状態です。

ということで、リラックスしすぎるとよくないといわれています。リラックスが必ずしもよいとはかぎらない。状況によると思うのです。家でテレビを見ているときは、ボーッとしていてもいいと思うのですが、場面によって使い分ける必要があります。

●ほどよい緊張感とリラックス感

そういう意味で、このように過度のリラックス状態でもなく、過度の緊張状態でもない、真ん中ぐらい、ほどよい緊張感とリラックス感が、私たち人間にとってよい状態だといわれています。

●自分の体の感覚を意識する

では、自分を最もよい状態にもっていくためには、自分がどのぐらい緊張しているのかを自分でわかっていないとだめです。自分で自分の体が今どのぐらい緊張しているのかを把握する必要があります。それを把握したうえで、ほどよい感じが見つかるはずですよ。

緊張感をつかむには、自分の体の感覚を意識することが大事だといわれています。先程お伝えしましたように、緊張しているときは体が固まっているというのが代表的です。そういった体の状態に意識を向ける。体に力が入りすぎていて、自分の体がコチコチに固まってしまっているかなと考えてみる。固まっているな、では緊張しているのではないかという感じで、自分の体に意識を向けるということです。そうすると、今、私は緊張しているのだから、もうちょっと緊張を解いてリラックスしなくてははいけない。体の力を抜けば、この緊張感、過度な緊張からほどよい緊張状態にもっていけるぞと自分で考えることができます。

もしくは、リラックスしている。どういうときにリラックスしているのか。体がだらー

んとしているとき。授業中、眠くて体がだらーんとしているとき、私は今リラックスしているのだ、リラックスすべき場ではない、もう少し緊張しようといったふうに自分をモニタリングすることができます。

自分の体の感覚を意識するということは、心よりも体の状態の方が私たちが意識しやすいからです。心の状態というのはなかなか自分で意識しにくいものです。今、自分が緊張しているという心の状態を、体とか汗とか、顔が赤くなったり、そういった体の変化によって自分で察する方が、心だけを見るよりもわかりやすいと一般的にいわれているのです。

2. リラックスの練習（筋弛緩訓練の体験）

●筋弛緩訓練

こういった前提で、では自分の体に意識を集中してリラックスしてくださいと言われた場合、今すぐ皆さんはできるでしょうか。できますか？ リラックスしてみてください。

リラックスしていますか。

(D) はい。

(荒木) では失礼します。力が入っていますね（笑）。

失礼します。リラックスしていますでしょうか。少し入っていますね。よろしいですか。

(E) なんもしとらん。

(荒木) 力が入っていますね。

今のように、自分で体の力を抜いたつもりでも抜け切れていないことが多いです。

では、どういうふうにしたら、自分ですとんと力を抜くことができるか。それが筋弛緩、今日やるリラックスの練習になります。

このリラックスの練習はどういった理論的なメカニズムでされているかといいますと、このような図になります。今、皆さんが座っている状態、いつもの状態から、先程「では、リラックスしてください」と私が言って、力を抜いてもらったのですが、なかなか抜け切れていなかったですね。

でも、いつもの状態から力を入れて一気に抜くと、よりリラックス感を感じやすいのです。この間、この差よりもこの差の方が、差が大きいです。この差が大きいほど、この状態がよりわかる。いつもの状態からよりも、力を入れて抜いたあとのリラックスの方が、よりわかりやすいというメカニズムになっています。一気に力を抜く、力を入れて、だらーんとする。このだらーんとした感じがリラックスした状態だということを体験するということです。これが今回、ご紹介する筋弛緩訓練になります。これは1938年、アメリカのジェイコブソン博士によって考え出された訓練です。

行動療法という精神療法の技法の一つとして、筋弛緩訓練というものを使っています。私も学生相談室などでカウンセリング、セラピーをやっています。私は、行動療法的なアプローチでカウンセリングをするのですが、そのときに、この筋弛緩訓練をよく使います。とても不安が高くて困っている人にこの筋弛緩訓練と一緒にやってもらい、リラックスの方法をマスターしてもらうことによって、不安が高いときにリラックスするという療法を紹介して治療していくという、行動療法的なやり方、これが筋弛緩訓練です。先程の繰り返しになりますが、体が緊張したときやリラックスしたときの状態を自分で自覚することができるようになるための訓練です。

体の筋肉に力を入れて一気に抜いて、弛緩した、リラックスした、緩んだ状態をゆっくりと味わう。このプロセスを何回も繰り返して習得するという訓練になります。リラクゼーション・スキルの習得。必要に応じて、今、リラックスしなければいけないというときにパッと力を抜くことができるというのが最終目標になります。

心と体の関係はとても密接につながっていて、心をコントロールするのではなく、体をコントロールすることによって心もついてくるものなのです。理論的にそういわれていますし、実際にそうなのです。体の方からコントロールするというのが行動療法の考えなのです。

●筋弛緩訓練のやり方

まず、第1段階として緊張状態。筋肉にゆっくりと7割程度まで力を入れて筋肉を緊張させる。ポイントは7割程度です。あまりにも入れすぎると、かえって肩こりが起きたり、よくないことが起きてしまいます。これは筋トレが目的ではなく、筋肉を鍛えるためではなく、抜く方がメインなので、7割程度までの力を入れるというのが第1段階です。

第2段階として、7割程度入れた緊張状態を5秒間キープして、その次に一気にその力をだらんと抜いてもらいます。だらんと抜いたときの状態がリラックスだということです。筋肉が緩んだ状態を10秒間、ゆっくり味わうというのが一連の流れです。今、大まかな流れ、プロセスをご説明しましたが、こういうことになります。

ただ、これは最初からは完璧にできないですし、すごく個人差のあることです。今から皆さんにやっていただきますけれども、うまくすぐできる人もいれば、できない人もいますので、個人差があるということを覚えておいてください。

●筋弛緩訓練のメニュー

では、徐々に少しずつやっていきます。まずイメージをつかむ、呼吸法です。これから始めますが、皆さん、リラックスした状態、筋肉を力を入れたあ后的ことを考えてみてください。リラックスしたときに、呼吸はどうなっていると思いますか。スー、ハー、スー、ハーとすごくゆっくりした呼吸です。ハッハッハッハッというのが緊張していたり、興奮している状態です。リラックスしているときの呼吸はゆっくり、鼻から吸って口から吐く。

腹式呼吸がいいといわれていますが、そういった呼吸法、リラックスした状態のときはこの呼吸法を使っています。そういったゆっくりした呼吸法を使うということ。

それから、イメージを使う。あとでリラックスした状態のときにいろいろ考えてもらうイメージ、自分がリラックスしているのはどんな状態かというのをイメージしていただけますか。例えば、私だったら、広い露天風呂に1人でチャポンと入って、目をつぶって、せせらぎの音を聞いたりするときのイメージを使います。皆さんはどのようなイメージを使いますか。例えば、大草原の中に座って景色を眺めているといったイメージでもいいですし、人それぞれだと思のです。狭いところの方が好きな人は、そういった狭い部屋に1人であるというイメージでもいいですし、電車に乗るのが好きだったら、電車に乗ってどこかへ行くのがリラックスした状態というイメージ。

なぜイメージを使うのかというと、イメージは右脳を、言葉は左の脳を使います。両方の脳を使う、右脳を使うことによって、リラックスするときのα波がより出やすいのです。ですから、言葉と体の感覚だけではなく、そういったイメージも使うことが大事だといわれています。

皆さん、決めましたか。1つ決めてください。自分がリラックスするときの状態。教えてもらえる人がいますか。教えていただけますか、どんなときに。

(F) やっぱりお風呂かな。

(荒木) そうですね。お風呂に入っているときをイメージしてください。
何かありますか。

(G) 山道を歩いている。

(荒木) 山道を歩いて、登山。登山ではなく？ 林の中を歩いている。
どんなイメージですか。

(H) テレビを見てる。

(荒木) すごくいいですね。自宅でテレビを見ている、すごくリラックスした状態だと思います。
どんなイメージを。

(I) 太平洋に浮かんで島を見ている。

(荒木) 海の上というのはいいですね。それを思い浮かべてください。あとから、リラッ

クスした状態のときに、皆さんが今持たれたイメージを思い浮かべてください。

それから2番目として座り方。リラックスのときの姿勢についてですが、これは緊張しています。リラックスしているときは、どういう姿勢になりますか。皆さん、たぶん、この状態で居眠りしたときの状態がリラックスした状態でしょう。足が投げ出されて腹筋が使われなくて、こういうのがきっとリラックスした感じだと思うのです。

皆さん、やってみてもらえますか。リラックスしてだらんと足を投げ出して、手は、だらんとしていてもいいですし、ももの上に乗ってもいいです。力が入っていない状態がリラックス状態なので、きっと首も力が入っていないとカクンとなります。よく舟をこぐといいです。それから、リラックスしているときは自然と目はつぶっていくと思います。目をつぶるのが不安な人はつぶらなくても結構です。つぶれる人はつぶってみてください。全部だらんとしているので、きっと口とかもポカーンと開いてしまいます。恥ずかしいですから、ほかの人は見なくていいですから、自分だけをイメージしてください。だらんとした、これがリラックスした姿勢です。

では戻ってください。このままいくと寝てしまいますから。こういうのがリラックスしたときです。あとで「今からリラックスしてください」と言ったときに、その姿勢をやってみてください。

では、次に、この3番目から力を入れることについてお話しします。まず利き手の力を入れてみたいと思います。皆さん、右でも左でも利き手を出して、手のひらに力を入れたいと思います。7割程度、グーッと、これを5秒間、1、2、3、4、5、だらんとしてください。血液が戻っていく感じ、だらんと温かい感じがしませんか。先程の筋肉に力を入れたときと比べて、ゆっくり手が広がっていく、重たい感じがしませんか。個人差があると思いますが、これがだらんとしたリラックスした状態だと思ってください。

今、手とか顔とか体とか、部分的なリラックス状態を少しずつやっていきますけれども、最終的には全体の弛緩状態までもっていきたいと思います。今、デモンストレーション、練習ですから、実際に、筋肉、力、だらんとはしなくてもいいですから、部分的に、格好だけを覚えてください。これが手です。

次に、利き腕です。格好だけを覚えてください、ピーンと伸ばして、先程のようにグッと握って、グーッと持ってきてください。するとこちらに力が入ります。今は全然力を入れなくてもいいです。かたちだけでいいです。ここで筋肉の力をグッと入れて、5秒間して、だらん、だらん、だらん。これが弛緩した状態。手をピーンと伸ばして、グッとつかんで、向こうに扉を自分の方に近づける感じで、グーッと扉を引き寄せて、ここで緊張状態をキープ。そして、だらん、だらん、だらんというのが利き腕です。力はいれなくていいです。

それから5番目、これを両腕やってみる。今、右手、利き腕をマスターしたら、次は同じことを両方の手でやってみてください。ピーンと伸ばして、グッと重い扉を引き寄せる感じで、グーッと持ってきて、これで5秒間キープします。1、2、3、4、5、だらん

ん、だら一ん、だら一んというのが腕です。

それから顔。顔はやりたくないのですけれども（笑）、しょうがないのでやりますと、2種類あります。すぼめる方と開く方があるのです。まず、すぼめる方から。私の顔を見本にしますから、ほかの人の顔を見なくてもいいので、私の顔を見ながらまねしてください。口をすごく、口の周りの筋肉を使ってすぼめます。ひょっとこみたいにしてすごい口をグッと先に出します。それから、目もギュッと目の周りの筋肉と、口の周りの筋肉をギュッと真ん中に寄せる感じ。顔の力です。これは見られたくないです。ちょっとやってみましょうか。せーのでギュッとして5秒間キープで、そのあとだら一んとして、すると全部力がほうけた感じになります。いいですか。これはビデオに撮られるのは嫌ですね（笑）。では、いきます。せーの、ウーン、1、2、3、4、5、だら一ん、だら一ん、だら一んというのが顔の筋肉です。

いろいろなところに全部、体中の筋肉があって、いろいろなところの筋弛緩訓練というのがあって、何パターンもあって、150パターンぐらいあるらしいのですが、今日はその中からピックアップしてご紹介しています。

顔をマスターすると、自分で顔の筋肉をコントロールできるようになるので、これをすると自然な笑顔がつかれるらしいです。モデルさんにはいいと思います。モデルさんはいらっしゃいますか？

今のがすぼめる方です。今度は開く方をやりますと、開くのは、口を横にウーッと広げて、目を上の方に（笑）、難しいです。恥ずかしいのですけれども、開いて目を上に。上と横、顔が大きくなる感じでやりましょう。ほかの人に見られていませんし、私も見えません。では5秒間、せーの、1、2、3、4、5、はい、だら一ん、だら一ん、だら一ん、目の周りとお口の周りの筋肉がじわじわとしてきます。これがリラックスした状態。今のが顔です。

というのが、部分的な筋弛緩です。では、実際にやってみましょうか。今、手と腕と顔を1個ずつやっていって、最後に全体を統合したやつをやります。

では、リラックスする状態、足を投げ出せる、こういう状態がつかれるぐらいにイスとかの配置をしてみてください。では緊張状態からいきます。あとでだら一んとしたしたときによっかかれるように、背もたれから拳2つ分ぐらい空けて座ります。そして背中をピーンと伸ばします。今から緊張状態に入りました。緊張状態に入って、それを5秒間キープして、だら一んと力を抜いたのを10秒間味わうというのを今から繰り返しやっていきたいと思っています。

背筋をピーンと伸ばしてください。今から手をやりますが、だら一んとしているときには机の上に置かないでもものに置いてください。手だけというのは結構効きにくいのです。ですから、手と腕を使った利き腕だけというのをやってみましょう。ではいきましょう。手をピーンと伸ばしてグッと7割程度の力を入れます。向こうから重い扉をグーッと引っ張ってきて、腕に力がグーッと入ります。5秒間、1、2、3、4、5、だら一ん、だら一

んと筋肉がじわーっとしてくると思います。先程リラックスしたイメージを思い浮かべてください。これがリラックスした、体の筋肉がゆっくりと弛緩した状態です。その筋肉の変化についてゆっくりと味わってください。感覚を筋肉に向けてください。先程のイメージを。だらーん、だらーん、リラックスしてください。重たくなって、重力に逆らわずにリラックスしてください。

はい、起きてください。これがリラックス、筋肉が緩んだ状態です。先程手を持ち上げて、これをやりましたね。普通の状態からリラックスしてくださいと言ったときは、手がこのままでしたけれども、先程の力を入れてだらーんとした状態のときに手を持つと、ポトンと落ちるはずですが、その状態がリラックスした状態です。通常の状態からリラックスするよりも、ウツと力を入れて、だらーんとした方が、より体がリラックス状態にもっていきやすいということです。

これを何回も何回も繰り返してやるうちに、筋肉の力を入れなくてもリラックスした状態に自分の体をもっていけるようになります。これが筋弛緩訓練の最終的な目標です。グッと力を入れなくてもできるというのが最終的な目標です。ただ、今日は、実際に体験してもらっただけで、繰り返しはできないので、申し訳ないですが、習得までは至らないと思うのです。ですから、興味のある方は毎日自分で続けられると、簡単に自分の体をリラックスした状態にもっていける、すなわち、心もリラックスできるということになります。

イメージを使いましたか。私がうるさいですか。イメージを妨げますか、大丈夫ですか。リラックスしたこの筋肉の感じ、心ではなく、筋肉に意識を向けてください。筋肉と心は密接につながっていますから。

そうしたら、今度は両手をやってみましょう。先程は片手ですよ。両手をやってみたいと思います。もう早速手が出ていますね。まず、背中をピーンと伸ばしてからいきますよ。スッと前に出してください。グッと力を入れて、向こうから重い扉をグーッと持ってきて、ここで1, 2, 3, 4, 5, だらーん、だらーんと弛緩した状態、これがリラックスした状態です。腕の筋肉の力はだらーんと抜けていると思います。手の先までだらーんと、重く温かい、弛緩した緩んだ感じを味わってください。だらーんと、筋肉が緩んでいます。イメージを使ってください。これがリラックスした状態、体がリラックスしています。だらーん、だらーん

はい、OKです。今、腕を持ってみたら、とってもだらーんとしていました。もうマスターしましたね。OKです。

ごめんなさい、先程、一言言うのを忘れていましたが肩も入ります。両腕と肩と、最終的な統合は、腕、顔、肩、だらーんなので。肩を入れて、最終的なものをやってみましょう。

皆さん、資料を見ていただけますか。もし、筋弛緩に興味を持たれた方は、ご自宅でもしされる方はこのプリントを参考にしてください。今、1番をやりました。腕を前方に伸ばす、指先も伸ばす、拳を握る、肩の方へ力を引き寄せるという3番までの行程を今やっ

ています。それにさらに肩を上げて5秒間キープしてだらんとするタイプのもの、それから、肩を上げて、顔をひよっとこにして5秒間キープしてだらんとするタイプ、それから、肩を上げて、顔を全部見開いて5秒間キープしてだらんとするタイプ。いろいろな行程がありますが、今日は全部やってみますけれども、ひよっとこの方がいいわという人と、目を見開いた方がいいわという人、いろいろな方がいらっしゃると思いますので、ご自分に合った行程を使ってみるといいと思うのです。

では、肩を上げたやつをやりましょうか。手を伸ばして、グーツをして、引っ張って、肩を上げてだらんです。何回も使っているのです、腕が筋肉痛になってしまうかもしれないので、ここまできたら、あまり力入れなくてもいいです。今度は肩に力を入れてください。ずっとここに力を入れ続けると、かえって筋トレになってしまいます。目的は筋トレではないので。では、肩から入れて、リラックスをやってみます。座ってください、背中をピーンと伸ばしてください。手をスーツ、ギューツと握って、向こうから重い扉をグーツと持ってきて、肩を上げます、ここまで上げます。5秒間、1、2、3、4、5、だらん。一気に力を抜いてください。だらんとしています。肩から下がだらんと緩んでいます。これがリラックスした状態です。筋肉がじわじわじわっと温かくなっていると思います。だらんとした感じ、手が重くなってくると思います。これがリラックスだということをやっくり味わってください。

はい、OKです。戻ってきてください。肩も入れると、肩こりの人にいいと思います。肩こりの人は過度に力が入りすぎて、いろいろなところで緊張して肩こりになる。ずっとものを書いているときも、緊張して書いているので肩に力が入りすぎて、肩こりになるといわれています。これをするによって、体の肩の筋肉をほぐす、リラックスさせることになるので、肩こりに悩んでいる人には肩はいいと思います。ただ、過度の肩こりの人は危ないのでやめてください。

肩をやったので、開く方をやりましょうか。では、開いて、顔と腕を連動させます。伸ばして握って引っ張って肩を上げて、今度は開く。思いっきり開いて、顔も一緒にやりましょうか。目も見開く、口も開く。これで5秒間、だらんというのと、もう1個、握って上げて、今度はグツとして、顔もグツとひよっとこで、内側に引き寄せる。グツと、こちら辺の力が入ります。顔をひよっとこにして5秒間、だらんという2つパターンがあります。これはどちらか好きな方をやるのですが、今日は両方体験してもらいましょうか。

では、開く方からいきましょうか。向こうに重い扉があると思って、それをこっちに持ってきて、その扉をグツと開く感じでやってみてください。背中をピーンと伸ばして、スツと手を前に出して、グツと力を握って、向こうから重い扉をグーツと持ってきて、肩を上げます。上げて開きます。グーツと開いて顔を見開いてください。口は横に、はい、1、2、3、4、5、だらん、力が抜けました。だらんと緩んでいます。筋肉が顔から下までずっと緩んでいます。これがリラックスした状態です。筋肉にじわーっと温かい感じがしていると思います。これをやっくり味わってください。これがリラックスした状態で

す。温泉に入っていますか、テレビを見えていますか。イメージを使ってください。だらーんと、これがリラックス。

はい、OKです。戻ってきてください。これが開くパターン。先程統合したと言いましたけれども、これが上半身の統合した最終的なやつです。肩を上げて、開いて、顔も全部開いてだらーんというのを今やりました。

次は閉じるやつをやります。伸ばしてグーッととして、引っ張ってきて、肩を上げて、内側に入れて、顔もひょっとこで目をグッとつぶって、これを5秒間キープして、だらーんというのをやって、これで最後にしたいと思います。

では、背中をピーンと張って、手をスッと、グッと、重い扉をグーッとこっちに持ってきて、肩を上げます。上げて上げて、手を内側にグーッと寄せます。顔をひょっとこでグッと目の回り、1, 2, 3, 4, 5, だらーん, だらーんと力が抜けています。筋肉が緩んでいます。だらーんとしています。手がじわーっとしています。足もだらーんと投げ出ししてください。顔もだらーんとしています。これがリラックスした状態です。先程の力を入れた状態と、こんなにも違うということを味わってください。これがリラックスです。体が重くなっていきます。だらーん。

はい、OKです。戻ってきてください。筋弛緩を実施体験してみました。

では戻ってきてもらうために、ちょっと体を振りましょうか。手をパタパタパタ、体にちょっと力を入れましょう。ちょっと背伸びをしましょう、筋肉をほぐしましょう。はい、OKです。戻ってきましたか。今はほどよい緊張状態にしてください。あまりリラックスすると寝てしまいますから。

これが筋弛緩訓練です。この紙に書いてあることを今日はやってみました。これは、実際にカウンセリングの場でも患者さんにお渡しする紙です。これをもとに、毎日寝る前、5～10分程度、患者さんにやってもらいます。毎日これをやってもらうと、大体、2週間ぐらいでリラックスを習得できるようになるのです。必要に応じてリラックスできるようになるための方法です。これが筋弛緩訓練でした。

●注意点

注意点があります。今日の一度だけでの体験ではわかりにくいかもしれません。今日は体験です。実際にはこれは訓練なので、習得までにはトレーニングを何回も繰り返すことが大切です。それから最初から完璧にできなくてもかまいません。個人差があると最初にお伝えしました。習得に至るまでは、練習を定期的に継続することが必要になってきます。

今、体の状態がリラックスしているというのを味わってもらいました。何回も繰り返していく中で、この体の弛緩した緩んだ状態は心もリラックスの状態なのだと味わうことを、今後やられる場合は意識してください。力を入れてだらーんとしているときは、頭に悩みとかが浮かばないはずです。頭は無になっていると思うのです。それがリラックスした、

ボーッとした状態です。先程リラックスした状態について説明しました。ボーッとした、何も考えていないような状態です。体がリラックスしていると心もそうなっているはずで、これを何回もやっていく場合には、心の状態にも少し目を向けます。

それから筋トレではないので、力を入れすぎないということが大事です。過度の肩こりがあったり、足がつりやすい方は避けた方がいいと思います。自分の体の調子と相談しながらやるのが大事です。

●筋弛緩訓練をマスターすると・・・

この筋弛緩訓練をマスターするとどんないいことがあるかといいますと、例えば不安や緊張が強くなりすぎて失敗してしまう前、例えばこれからスピーチをしなければいけない、すごく緊張している、体がコチコチに固まっている。これは体に力が入っているから緊張しているなど意識することができるようになります。自分では、体の緊張状態を実際問題としてなかなか意識することができません。緊張感の意識化です。

それから、身体感覚に敏感になり、どんなときに自分が緊張しているのか、日常生活の中でどんなときに自分が緊張しやすいかを、自分でモニタリングすることができるようになります。これから、仕事で営業に行き、新しい人を紹介してもらおうといったときに、体が固まっているからちょっと緊張しているな、リラックスしなければ、では筋弛緩と。こういう感じで、自分がどんなときに緊張しているか、どんなときにリラックスが必要なのかというのがわかるようになります。

緊張していると感じたときに、すぐ自分でリラックスすることができるようになる。これが最終的な目標です。自分の緊張状態を自分でコントロールすることが可能になるといわれています。

それから、肩こりが治ったり、自然な笑顔がつかれるようになったりします。顔の筋弛緩をすると自然な笑顔がつかれる。自分で筋肉をコントロールできるようになるということです。ただし、1回限りではこういったことはできません。トレーニング、繰り返しやっていく中で習得する、リラクゼーション・スキルの習得という最初にお話ししたことになります。

これで前半を終了しました。次がストレスをためない10の方法です。筋弛緩のことで、ご質問などがありますでしょうか。皆さん、何かわからない、こういうときはどうしたらいいのということとは。

(J) 本番に臨む前はいつごろやった方がいいのですか。

(荒木) リラクゼーション・スキルの習得具合によるのですが、自分でまだ習得していないという人は、緊張を感じたときにすぐにやったらいいと思うのです。もしくは、いつでも必要に応じてリラックスできるという人は、すぐ直前にふっと力を抜くというのでい

いと思うのです。リラクゼーション・スキルの習得の段階に応じていつやったらいいのかというのが変わってくると思うのです。リラクゼーション・スキルを習得しているということは、自分の緊張状態が自分でわかるということにつながりますから、わかった段階でやるというのが必要だと思います。これでお答えになったでしょうか。

ほかに何かありませんか。

(K) 例えば入学試験の試験会場へ行って、みんなが座っているときに、そういうことができるかというとなかなかできないです。

(荒木) できないですね。そういうときは顔とかは普通にして、手だけ下でやる。これがだらーんとした感じだから、この状態にもっていこう。リラクゼーション・スキルの習得、筋弛緩をマスターするということは、人の前でこれをしてリラックスすることができるというわけではないのです。ふっと力を抜くことができる、ふっと体を弛緩した状態にすることができる。これをしなくても、ふっとできるということがマスターしたことになりますので、そのために毎日、寝る前に自分一人でこれをする。人前ではしない、自分がマスターするということです。

(L) 力を入れているとき、息は止めない方がいいのですか。

(荒木) 無意識だと止まります。危ないです。でも5秒間なので、5秒ぐらいは止めていていいと思います。5秒間以上だとちょっと大変になります。筋弛緩の緊張状態は5秒間と決まっていますので、そのときはグッと力を入れると止まります。それは止めていいと思います。リラックスしたときに深い呼吸をすることが大事です。緊張とリラックスの程度の差をつけるということで、呼吸が止まって、あとはゆっくりした呼吸という差を自分で味わうのが大切です。

ほかに何かありませんか。

(M) 筋弛緩の毎日の訓練時間ですが、さあやろうかとスタートしたときには、どれぐらいの時間がいいのですか。

(荒木) 24時間のうちのどの時間がいいかということですか。

(M) そう。寝る前と今お聞きしましたが、その時間で、例えば5分とか10分とか15分とかというのがあると思うのですけれども、それはどのぐらいなものですか。

(荒木) 決まった時間は実際ないのです。その人に合わせて、自分のご都合のいいとき

にやっていただければいいと思うのです。私のカウンセリングでは、眠れないという人が多いので、眠る前にこのリラックスをやってもらって、リラックスしたままお布団に入って最後にやってもらって、そのまま寝るようにしてくださいということで、「寝る前に」と私は言うのですが、人に応じて、会社の休み時間にだれもいないところでやってもいいですし、朝、会社や学校へ行く前にやってもいいですし、時間と場所さえあれば、いつでもいいと思います。お答えになりましたでしょうか。

(M) ありがとうございます。

(荒木) ほかにはありませんか。よろしいですか。またあとで質問コーナーの時間もありますので、先に進ませてもらおうと思います。

3. ストレスをためない 10 の方法

● ストレスとは

先程は緊張とリラックスという話をしましたが、ストレスは緊張だけではないと思うので、もう少し広い話を後半はしたいと思います。

ストレスという言葉がよく使われると思いますが、今回の題目にもストレスという言葉が入っています。このストレスという言葉に興味を持たれた方もいらっしゃるかと思います。ストレスという言葉は、そもそもカナダの脳生理学者のセリエという人が使い出した言葉です。このストレスという言葉は本来は心理学用語ではなくて、物理学の用語として使われたものなのだそうです。

どういう意味で使われたかといいますと、ストレスとは、外からの刺激に対する反応です。外からの刺激はニュートラルな意味で、嫌な意味は入っていないです。例えば、ペットボトルにギュッと力を入れた。これも、この力を入れるという外からの刺激、力を入れているというのがストレスです。このペットボトルが人だった場合、外からの何かしらの刺激が加わって、ゆがんだ状態になっているというのがストレスになります。押されている、それも外からの刺激。外からの刺激というのはいろいろな意味が入っているので、もともとはすごくニュートラルで、ネガティブな意味ではありません。

ストレスといった場合、ストレッサーという言葉も心理学用語では対になって出てきます。ストレッサーというのは、ストレス状態を引き起こす要因です。ストレッサーによってストレスが出てくるという関係になります。

どういうものがストレッサーになるかといいますと、人生の大きな事件、離婚とか、親御さんや親しい友人が亡くなったとか、すごく大きな事件だけがストレッサーになりうるのではなくて、日常生活での出来事、友だちとか家族とかとの人間関係、仕事の忙しさというもの、日常生活のささいな出来事もストレッサーになりうるものだとわれています。

最初にどんなことがストレスになりますかとお聞きしたときに、日常生活の出来事が多

かったです。大きなライフ・イベントだけではなく、こういった日常生活でもいっぱいストレスはありうるということです。

●ストレスは心身に悪い？

ストレスは体や心にとって悪いのかどうか。ストレスはニュートラルな意味だと言いました。ストレスは悪いわけではありません。ストレスは人生のスパイスであるといわれることがあります。コショウの絵を持ってきましたけれども、コショウがないと少しぼけた味になってしまう。少しコショウを入れるだけでピリッと引き締まる。でも、コショウを入れすぎると辛くなってしまいます。ほどよいコショウ加減が大事だと思います。こういったように、ストレスというのは、過度もだめ、不足もだめ、ちょうどいいのが一番いいということで、ストレスをどう受け止めるかによって、そのストレスはプラスにもマイナスにも作用するといわれています。

ストレスというものすべてが悪いわけではなく、よいストレスもあるのです。例えば運動会などがあった場合に、すごく運動神経のよい人は、「運動会、やったあ、うれしい、頑張ろう、毎日練習しなければ」というように、よいストレスとして、よいストレスとして受け取られるかもしれないですし、運動神経の悪い子、かけっこが苦手な子は「運動会、ああ、嫌だ、どうしよう、学校へ行きたくない、嫌だな」というようにネガティブに反応してしまい、悪いストレスになってしまう。同じ出来事でも、どう受け取るかによってプラスにもマイナスにも影響するということです。

適度なストレスと上手につきあうということが大事です。ストレスは世の中からなくなりません。自分がいるかぎり、外のものがあるのですから、外からの刺激がストレスと定義される以上、ストレスはなくなりません。適度なストレスとつきあうことが大事です。

繰り返しになりますが、ストレスが不足すると、平坦なつまらない、だらだらな生活になってしまいます。あまりにもストレスがありすぎると、つらかったり苦しかったり、嫌だとなってしまう。適度なストレスが大事です。

●ストレスの刺激と大脳

ストレスというものを考えるとき、脳の仕組みと関連づけて説明されることが最近多くなっています。心の働きは、脳ともすごく深いかかわりがある、大脳辺縁系と視床下部という、大脳の中の一部がストレスと関係してくるといわれています。

大脳辺縁系は、喜怒哀楽、感情や本能をつかさどるところで、自分にとって、外的なストレスが好きか嫌いかを判断するところです。人間の本能です。好きなものには近づこうとするし、嫌いなものからは遠ざかろうとする。その本能的なものをつかさどるのが大脳辺縁系です。この次に視床下部というところに行くのですが、視床下部は内臓の働きをつかさどるところです。この2つがストレス反応とかかわってきます。具体的にいいますと、視床下部は、先程、内臓をつかさどると言いましたが、内分泌系、自律神経系、免

疫系といったところに働きかけて、それぞれの機能を促進したり、妨害したりします。ストレスがかかると疲れやすかったりします。自律神経失調症などという診断名を聞くことがあります。心理学的にはそういった診断名はないのですが、自律神経の乱れで体の体調がおかしくなってしまうこともありえます。

あまりにも過度なストレスがかかると、右の方の気質的障害になってしまいます。気質的障害というのは、例えばうつ病みたいに、落ち込みから自分でなかなか回復できない。ずっと落ち込んだうつつとした気分がずっと続いていて眠れなかったり、ご飯が食べられなくなったりするといった、自分の力で回復することができなくなってしまうのが気質的な障害といわれています。

大脳とストレスの関係の説明します。例えばストレスがあるとしみます。これは会社の話ですけれども、新しいプロジェクトを任されることになったといった状況に直面した場合、例えばある人の大脳辺縁系は、このストレスは嫌いだと判断したとしみます。新しいことを任される、今までしたことがないので、自分でできるかどうかすごく心配だ、不安だといったネガティブな感情を持つ。すなわち、ネガティブな判断、嫌いという判断をする。そうすると、その指令が視床下部に伝わります。嫌いという判断が視床下部に伝わってくると、視床下部から神経伝達物質の分泌を指令して、アドレナリン（怒りを伝える）、ノルアドレナリン（恐れや驚きといった感情を伝える）といった神経伝達物質を出せという命令を出すのです。そうすると、体が重い、疲れが取れない、眠れないといったストレス症状につながる。こういった大脳の中の仕組みが、体、心の反応につながるといわれています。

ストレスがかかった状態の絵を持ってきました。大脳辺縁系が嫌いだと判断することによって、こういった経緯でストレスが出てくる。

一方で、同じストレスがあつたとしても、大脳辺縁系が好きだと判断した場合、例えば、新しいプロジェクトを任されるということは昇進のチャンスだ、これはやらなくてはといったようにポジティブに受け取った場合、視床下部は、ドーパミン（喜びを伝える物質）を促進させます。ドーパミンによって心身の活性化が促されます。

ということで、大脳辺縁系がどのように判断するかによって、同じストレスでも反応が変わってくるということです。ポジティブに受け止めるか、ネガティブに受け止めるかで、体の中の仕組みも変わっているということです。ということから、ポジティブ・シンキングが大事だということがわかるかと思えます。これは精神論でいっているのではなくて、こういった大脳の生理学的なところからポジティブ・シンキングが大事だと証明されているわけです。

●意識的にポジティブ思考ができるようにひと工夫する

ポジティブ・シンキングが大事だ。では、どうしたらポジティブ・シンキングができるようになるだろうか。意識的にポジティブ思考ができるようにひと工夫ということで、

今から 10 個、お伝えしたいと思います。

ストレスに強くなるためにはどうしたらいいかということで、日々こまめにストレスを解消することが大事です。ためないということです。ストレス解消法として、1人で手軽に実行できることを1つでも身につけておくと、こまめにストレスを解消することができます。日常生活の中で、簡単にできることをストレス解消法として身につけておくことが大事だと思います。ストレス反応はすごく個人差があると思いますので、自分に合ったストレス解消法を見つけておくと楽になります。

そういう意味で、ポジティブ・シンキングを維持し、ストレスをためない 10 の方法を考えました。全部が全部、全員に当てはまるものではないですし、どれがご自分に合うかというのを考えてもらって、ここにご紹介する以外にもっといいストレス解消法もお持ちかもしれないですから、ご参考になればいいと思います。

①ネガティブ思考を口に出すな

思っても口に出さなければいいのです。嫌だと思っても言葉に出さないことがすごく大事です。「今日は暑いですね」。「暑いな」と言った段階で、自分でもそれを聞いているわけです。するともっと暑くなる。暑いなと思っても言わない。言わないということは自分でコントロールできますね。暑いなと思う自分の感情はコントロールできません。でも、言葉はコントロールできる。ストレス解消法というところで、コントロールできるところから、手っ取り早いところから始めることが大事になってきます。

例えば、暑いのは嫌だというネガティブ思考が自分の中で生まれていたとしても、そのときに「暑くて嫌だ」と言ってしまうとどうなるか。その言葉を耳で聞くと、嫌だという自分の感情がより強まってしまいます。するとさらにネガティブな構造や思考に導かれてしまう。暑いから会社へ行くのは嫌だとなってしまう。しかし、嫌だという言葉を我慢する、自分でそこをコントロールすると、今一度冷静に考える時間ができる。

言葉に出さずに止めるということです。止めることによって、気持ちをニュートラルに戻すことができる。すると別の側面からそれを見ることができる。暑いと思っても言わない。いい天気ではないかと別の解釈ができるかもしれない。ということで、このアニメーションはおもしろいと思ったのですけれども。

考えて我慢するとニュートラルに戻れる、ネガティブにいかない。少し立ち止まるということが大事です。ネガティブ思考を口に出すなということは、少し我慢をして、時間を取って自分の感情に客観的に目を向けてみると、必ず物事は1つの側面からだけではありませんし、いろいろな側面からとらえられるはずですから、別の側面、その別の方向に目を向けることができるのではないかという提案です。

これは認知療法です。精神療法の一部の認知療法という方法で、思考を変えることで心も変わっていくということです。先程は体を変えることで心が変わっていくのをやりましたが、認知というのは、考え方や受け取り方をコントロールすることによって、心

を変えていこうという療法で、精神療法の技法の1つです。

②目標をかなえて自分にご褒美を

ストレスをためない方法として、目標をかなえて自分にご褒美をもらいます。ご褒美というのは子どもだけがもらうものではないのです。自分で自分にあげていいものです。これは行動療法的な考えなのですが、大きな夢のための小さな目標を持ってください。大きな目標はよくあると思うのです。お金持ちになるとか、いい女になるとか、やせるとか大きな目標があると思うのです。大きな目標をかなえるためには、何をしなくてはいけないか。小さなことをこつこつ積み上げて、大きな目標につながっていくわけです。大きな夢ばかりいっていてもかなわない。小さな目標を少しずつかなえて、小さな目標を達成するごとに自分で自分にご褒美をあげていく。するとそれがやる気につながる。自分がこんなのできているのだというやる気につながるということで、「スモール・ステップの法則」といいますが、ステップ・バイ・ステップ、少しずつ、一段ずつ上っていくためにご褒美です。

人によってご褒美は何でもいいのです。それをするためには、具体的で、かつ短期的な目標を常に認識しておく必要があると思います。例えば、「いい女になりたい」という大きな夢があったとします。そのために何をしようか。とりあえず、ダイエットはしなくてはならない。いい女というのは外見だけではなくて、性格的、中身も、人に優しくしなくてはならない。いくつか中程度の目標を立てます。その中程度の目標を達成するためのさらに小さな目標を立てます。まずダイエットということに関しては、お酒を飲んではいけない、夜、8時以降は食べてはいけないとか、いろいろな目標があるわけです。それを達成するために、今日は8時以降は何も食べなかったから、次の日の朝、チョコレートを1個食べよう。

そのように自分で自分にご褒美を与える。自分にとって何がうれしいことかというのは、自分がよくわかっているわけですから、人にもらってもそれはご褒美ではなかったりするわけです。小さな目標を達成した自分を自分で褒めてあげて、自分で自分にご褒美をあげて、少しずつ進んでいく。具体的、かつ、短期的な目標を意識するというのはそういうことです。

そういうことをやると、漠然とした不安や緊張を感じなくてすむようになります。例えば、いい女になれないけれども将来結婚できるのかなとか。結婚なんて漠然としていますね。でも、目標を自分の中で少しずつ設定してご褒美をあげれば、これもできたし、これもできたし、これもできるし、大丈夫だろうみたいに漠然としなくなっていく。具体的にっていきます。具体的にだど、そういうぼやとした不安を感じなくてすむと思うのです。

カウンセリングに来る人は、結構、漠然とした不安を抱えていることが多いのです。それをカウンセリングの中で、やりとりの中で、具体的な目標というものを自分で見つけて

いって、それをクリアしていく中で、達成感、やる気が出てくる、ほかのことも活動的になるといふふうにカウンセリングをすることがあります。これも行動療法的な考えですが、覚えておいてください。

③イライラ日記をつける

これはどういうことかという、自分の秘密の小部屋を持ってくださいということです。秘密の小部屋で嫌なことを書き出すということです。その日感じたイライラ、もやもや、嫌なこと、愚痴、不満をパーッと書き出すのです。書くという行為によって、客観的に自分で自分のことがわかるようになります。するとだんだん、クールダウンしてきます。書くという行為で、主観的にイライラしていたのが、客観的にこんなことでイライラしていたというのがわかる。その日の気持ちを次の日に引きずらずに、それによって嫌な気分を切り替えることができる。とりあえず、パソコンでもいいですし、ノートでもいいですし、ガーッと嫌なことを書いてふたをするわけです。その気分をそこに閉じこめて、次の日に持ち越さないということです。

ただし、これをするときには、こんなにいっぱい悪口を書いて、自分はなんて嫌な人間なんだと思わないことが大事です。これは自分を健康的にするために必要な作業なのだというように、秘密の小部屋です。人には伝えないということです。

1番目と矛盾するかと思えます。ネガティブなことを口に出すな。でもここでは、ネガティブなことは口に出せ。ネガティブなことを口に出せ。ネガティブな中にいるんな質があると思うのです。暑いということ、「今日はめっちゃ暑かったぜ」ということをイライラ日記にはきっと書きません。人に言えないようなことだと思えるのです。そういったことを、人に言えないことを自分の中で整理をすることが大事だと思えます。

カウンセリングをしていると、患者さんのすごくつらい話をいっぱい聞くわけです。こちら結構それに動揺して、巻き込まれて、嫌な気分になったりします。「それはつらいよね、つらいよね、つらいよね」という感情がずっとこちらにも残りがちです。そういったときにどうするかと思ったら、私はこの相手のつらいねという気持ちをノートに書くのです。彼女はこんなことがつらかった、あんなことがつらかった、だからしんどいと思ったということを紙に書き出してふたをすると、私は、自分の気持ちをその次のカウンセリングに気持ちを切り替えることができます。カウンセリングのときは必ず記録をつけるのですが、それをしないで、その記録を明日書こうとかとっていると、その次の日まで、つらい、しんどいという気持ちを残してしまいます。その場で書いて整理すると、何か整理した気分になって、気持ちを切り替えて、次の人に会うことができます。ですから、私もイライラ日記をつけていることになります。

④ストレス解消ボタンを決める

これは比喩的です。どんなストレスに遭遇しても、これさえすればくつろげるというも

のを見つけてください。このボタンを押せば自分は変わるのだという、心の変換キーというのを見つけて、最終兵器としてこれを持ってくれば自分はリラックスできるという、自己暗示の世界だと思えます。これさえすれば気持ちを切り替えることができるというのが1つあるといいと思えます。先程のような緊張と弛緩、オンとオフ、集中とリラックス、めりはりをつけられるものがないと思えます。もしくは、自信のあるものがない。

例えば、マニキュアを塗る。この絵はマニキュアを塗ってもらっている絵です。最近、もうストレスがすごくたまったから、変換キーを押そう。ネイルサロンに行ってマニキュアを塗ってもらおう。めりはりです。これはいつもすることではないです。ネイルサロンには毎日行けないですから、オンとオフ、めりはりがつきます。マニキュアを塗ってもらったから、「よし、OK、ストレス解消」と自分に言い聞かせる。言い聞かせることが大事だと思えます。

もしマニキュア塗りがストレス解消ボタンだという人は、きっと、結構、手に自信があると思うのです。手に自信がない人は、そういったマニキュア塗りはストレス解消ボタンにはならないと思えます。自信のあるもので、めりはりのつくものが向いていると思えます。カラオケも、自分は音痴だと思っている人にはストレス解消ボタンにはならない。自分はやっつきのどに自信があるという人はカラオケがいいと思えます。マッサージとか、髪を切るとか、スポーツ、趣味、何でもいいのですが、自分の中でこれが変換キーだというものを1つ見つけておくと、そろそろ必要かも押そう、変えようというふうになりやすいです。

そういったように、少しでもストレスを感じたら、すぐにその変換キーを押すことによってストレスを残さない、大きくしない。大きくするとあとで大変です。

⑤子どものころに好きだったことを思い出す

これはどういうことかといいますと、先程、趣味でもいいと言いましたけれども、自分は趣味はない、無趣味だという人もいるかと思えます。もしくは、何が心の変換キーになるのかちょっと見あたらないという方もいらっしゃるかと思えます。そういった方は、子どものころに好きだったことを思い出してみてください。例えば、絵が上手でよく褒められたという方がいらっしゃるかもしれないし、ピアノが得意だったとか、野球が大好きだった、プラモデルを作るのが大好きだったという方がいらっしゃるかもしれない。そういったことをストレス解消としてもう一回やってみてください。大人としての分別を身につけると同時に、忘れてしまった生き生きとした体験、感情を思い出すことができると思えます。

子どものころの遊びはお金がかからないものが多いので、実はやりやすいものだったりします。マニキュアはお金かかりますね。だれでも1つぐらいはあると思えます。もし、趣味がないという方がいらっしゃったらこういったことを思い出してみてください。

⑥ストレス回復体操

これは先程の筋弛緩訓練になります。繰り返しになりますが、気持ちが焦っていたりイライラしているときは、心の状態に目を向けるよりも体の状態に目を向けた方がやりやすい、コントロールしやすいということです。ちょっとストレスがたまっているな、では筋弛緩という感じです。ストレス回復体操として筋弛緩をやる、体をリラックスした状態にすると、心もついてくるということです。

⑦香りでリラックス

香りもかなりストレスにいいといわれています。これは先程、脳とストレスの関係をご説明しましたがけれども、香りというのは大脳に直接働きかけるのです。嗅覚は大脳に直接働きかけて、セロトニンといったポジティブな感情をもたらすものが増加するといわれています。このアニメでは、花のにおいをくんくんとかいでストレス解消です。

ただ、人によってリラックスする香り、そうでない香りがあります。ラベンダーは一般的に眠りを誘うといわれていますが、あの香料くさいのはちょっと嫌だという人もいると思うので、人に合った、自分に合った香りを見つけることが大事になってきます。香りが大脳辺縁系に直接働きかけて、視床下部へ連絡するという図です。

⑧音楽でリラックス

先程α波の話をしました。α波はリラックスした状態に出るものですが、音によってα波は出やすいと一般的にいわれています。これも個人差があって、ロックを聴くとα波が出る人もいれば、嫌だと思う人もいるし、いろいろな人がいます。自分に合った音楽を見つけることが大事です。ただ、これがヒーリングミュージックなんだ、リラックスしなければ、と力むと、かえって力が入ってしまって逆の緊張状態になってしまうので、リラックスしなければいけない、なんとかしなければならぬと力まないのが大事です。

α波の説明をしておきます。α波（脳波の一種）はどんなときに出るかという、落ち着いているとき、リラックスしているとき、瞑想をしているとき、心地よさを感じているとき、それから何か1つのものに集中しているときもα波がより出やすいといわれています。ノーベル化学賞を取った化学者などに、その研究のヒントはどんなときに思いついたかということ調査した研究があります。研究室で一生懸命研究しているときに出了るヒントというよりも、リラックスしている、お風呂に入っている、くつろいでいるときにポッと研究のアイデアが浮かんできたと、ノーベル受賞者が言っているといわれています。

α波はリラックスかつ集中しているときにしやすいということで、いいイメージ、いいアイデアが浮かびやすい、頭がいい状態なのです。α波が出ると、β-エンドルフィンというホルモンが脳に分泌されることによって、ストレスが低減、緩衝されたり、脳がより活性化されて、免疫力が高まるといったポジティブな効果が報告されています。α波のほかにはβ波がありまして、β波はネガティブな状態のときに出る脳波だというふうに対比

されています。

自分にとってα波をより出しやすい音楽を見つけておくといいです。場所が変わって眠れないという人が、その音楽を持っていくようにするとより眠りやすくなったり、そのように使えると思います。

⑨昼寝でクイックリフレッシュ

睡眠というものは、すごく心身の健康に重要な要因であるといわれています。たかが睡眠、されど睡眠。昼寝のことをマイクロ・スリープということもあるのですが、その研究が、ここ最近行われています。昼寝はどんな効果があるかといいますと、仕事で疲れた頭を休めてリラックスさせる効果です。少しの睡眠で、いっぱい活動している、頭に血が上った状態の血圧を下げることができ、脳の情報処理を円滑に運ぶことができるという意味で、効果的であるといわれています。会社で疲れがたまっているというときに、ほんの5分でも休息を取るとリフレッシュされるということです。

⑩心の専門医や薬を上手に活用しよう

ちょっとストレスがきついなと思ったら、気軽に病院に行くことをお勧めします。精神科は、いまだに日本ではすごくイメージが悪いです。気狂い病院だとか、鉄格子が入っているなどといわれがちです。実際そうではありません。アメリカでは、よりお金を持っている人はカウンセリングを受ける、精神科を受診するといわれています。自分のメンタルヘルスをコントロールするためにはお金がかかります。精神科などにかかるためには、よりよいカウンセリングを受けるためにはお金がかかる。でも日本ではそういうところがないです。本当にしんどくて、薬がないとやっていけないというぐらいにしんどくならないと、なかなか精神科を受診されない方が多いですけれども、ちょっと眠れなかったり、ちょっとつらかったりというときにもうまく活用してほしいと思っています。精神科では心理療法、カウンセリングを受けることができます。やはり、心の専門家に診てもらうということはすごく大事なことだと思っています。

先程、大脳の中の神経伝達物質の過不足によって、気分が変わるという話を先程お話ししました。ということは、その伝達物質をコントロールすると気分も変わるということで、薬物療法というのはそういう意味で有効なのです。昔から薬というのは副作用があって、一度飲んだら病みつきになるとか、手放せなくなるとか、そういった偏見もありますけれども、薬というものは有効です。精神科に行って、薬をもらって、薬でかなり不安を下げたおいて、薬物療法プラス、先程いった行動療法をプラスする、精神療法をプラスするといった方が、早く治りやすいこともあります。ですから、異常を感じたら早めに精神科や心療内科、心療内科、精神内科へ。神経科はほとんど同じなのです。心が原因で体が調子悪くなっている、胃潰瘍とかそういったものは心療内科がメインなのですけれども、あまり大差はないので早めに相談された方がよいかと思います。

最後に今回、「ストレスに強くなり、上手にリラックスする方法」ということでお話をしましたけれども、自分がどのくらいストレスを感じているのかということ自分で把握しておくことがすごく大事だと思うのです。自分が、今、ストレスが強いなと思ったら、解消ボタン、変換キーを押すとか、何かしら対処ができるわけです。でも、自分の体のストレス状態を把握していないと対処法も使えないわけですから、今の自分のストレスの度合いを知ることが大事です。

お手元の資料にストレスチェックというものを配布しましたけれども、こういったものを参考にしてください。今回はやりませんが、最近、ストレスがかかっているかなというときにこれをやってみて、結構チェックが多いな、やっぱりストレスがかかっているのだというふうに、自分のストレス度合いを常にモニタリングしておくことが大事だと思います。

それから、ストレスがわかったとしても、対処法がわからないという方も多いかと思うのです。どうして対処法がわからないかというと、自分で自分のことがわかっていないからだと思うのです。何が自分にとってリラックスした状態なのかということを知るためには、自分の性格を知る。自分がどんな人間なのかということを知ることが、自分にとって最適なストレス解消法を見つける最短の道だと思いますので、自分を知ることが大事だということでもとめたいと思います。私の用意した話は以上になります。どうもありがとうございました（拍手）。

質疑応答

（質問者1） 先程の筋弛緩訓練のことなのですが、あれは寝る前に各部分1回でいいのですね。

（荒木） 1回でリラックスできれば1回でいいと思うのです。そのときは1分くらいで終わってしまうのですね。それを繰り返しやることで、リラックス状態を体に覚えさせる。最初は10分とか時間をかけて何回も繰り返して、ある程度マスターしたら1回ということでもいいと思います。

（質問者2） 同じく筋弛緩訓練なのですが、肩こりがひどい者はあまりやらない方がいいというのは、肩に関係する部分だけですか。

（荒木） そうです。手とかだけだと。

（質問者2） ああ、そうですか。わかりました。

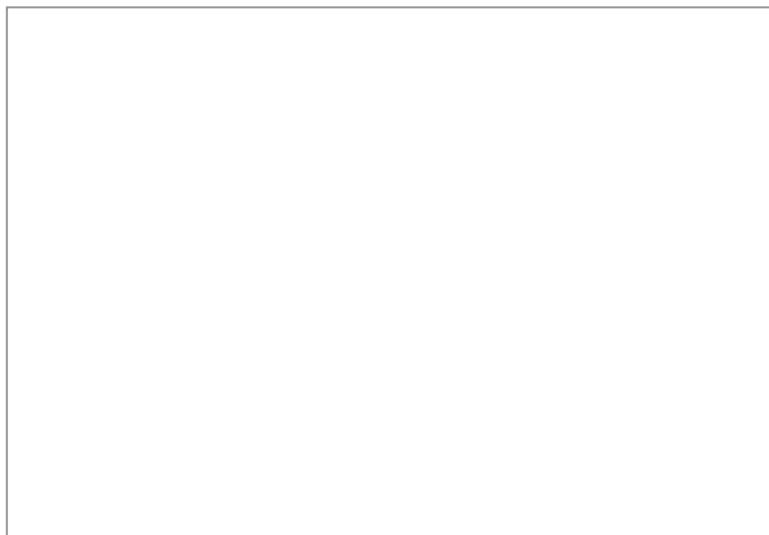
(質問者3) 心療内科と神経科と精神科の違いは何ですか。

(荒木) 心の悩みが体に出ている人、テストを受けるときにいつもおなかが痛くなるとか、学校に行こうと思うと頭が痛くなるとか、そういった体にストレスが出ている人は心療内科をまず受診された方がいいと思います。というのは、そういった頭とか内臓的なものを検査する道具が備わっているのが心療内科だと思うのです。心の悩みを対処することによって頭が痛いのが治る、心の専門家も必要だということで、内科の上に心療がついているのです。精神科というところは、そういった頭の中がどうなっているかとか、おなかが痛いのは本当に心の問題があるからかというところを診察する装置が心療内科ほどないところだと考えてください。最初から心をダイレクトに診る。心療内科は、体から間接的に心を診る。分かれると思うのですけれども。

(質問者4) 先程、先生が治療にあたっていると言っていたらっしゃいましたが、先生の肩書をお聞きすると文学部にいらして、現実に治療にあたっているのはどこでやっていたらっしゃるのですか。

(荒木) 精神科だとお薬が出ます。私は文学部での学生相談で、精神科ではないので、お薬は出せません。私は薬なしの治療、セラピー、行動療法や認知療法をしています。薬物療法はできません。

(質問者4) 薬物療法とか、そこへ達する前段階として、そこへ伺うというのはどういう方法なのでしょう。普通は文学部とかというと、先生方の研究機関とかあるいは学生さんを教える機関だとか、そういうものだという受け止め方をしていたのですが、そこに治療が入ってくるようなお話だと伺って、ちょっと疑問に思ったのです。



(荒木) すみません、誤解を与えてしまいました。私は大学の学生相談室のカウンセラーとして非常勤で入っているのです。文学部として働いているわけではないのです。学生相談の非常勤のカウンセラーには、私のような文学部の心理の人間が入っている場合がありますし、精神科医のお医者さんが入っている場合もあります。それから、大学の学生相談室なので、利用者は学生、もしくは保護者、教職員に限ります。一般の方だと、精神科のある病院を受診するというのが一番早い方法だと思います。

(質問者4) それで疑問は解けました。ありがとうございます。

(質問者5) 私は例えば大勢の方の前でしゃべったり、何かしないといけないという場面に置かれると非常に緊張するところがあるんです。ほとんどそうなのですが、そういうときに口の中がすごく渴くというか、そんなことを感じることはあるのです。それはやっぱりストレスを受けてそういった状態に置かれるのか。またそれを何か解消する方法があるのであれば、何か教えておいていただければ。

(荒木) 緊張している症状の1つにのどが渴くというのがあると思います。のどが渴くというのを心の方から対処するか、直接ダイレクトにのどの状態に対処するかということになります。もし、ダイレクトにのどを渴くことを抑えようとするのだったら、こういう心療内科的なより唾液を出させる薬を服用するというのも一つのアプローチだと思いますし、心の方からアプローチするのであれば、緊張していなければたぶんのどは渴かないと思うので、リラックスしたいときにリラックスするというリラクゼーションをマスターすることによって、そういった心の面からのアプローチもあります。ダイレクトな薬からもあると思いますけれども、どちらがより早いか、どちらが自分にとってよりよいかというのは状況によると思います。

(質問者5) 今日、せっかく教えていただいたメソッドをもう一回実践してみて、効果があることを期待して頑張ってみます。ありがとうございました。

(質問者6) 筋弛緩もわかった、リラックスのやり方もそこそこわかった。話す前にリラックスできた。だけど、しゃべり出して緊張してしまった。そのときに即効性のある何か緊張を取る方法はありますか(笑)。

(荒木) 難しいですね。どうなのでしょう。途中で緊張が高まってきたら、やはりそれはうまくリラクゼーションがマスターされていないということです。やはり、もっとリラクゼーション・スキルをマスターして、始まる前に自分を適度な緊張状態にもって行って、それを維持する。突然あがったら。

(質問者6) そのときに何か。

(荒木) すみません、それはわかりません。難しいです。

(質問者6) 人の字を・・・。

(荒木) 本当に人によるのです。自分にとって何が変換キーになるのか、心の状態を変える、気持ちを切り替えることができるキーになるかというのは人によって違うので、本当に人を飲むということだけで、リラックスする人もいると思うのです。人によって違うので、何をしたら、これをしたら、すぐに自分が素に戻れる、リラックスできるというのを日ごろ研究して、実際に状況において、これをしてもだめだったけど、これをしたらよかったとか、いろいろ試されて、試行錯誤の中で見つけておかれてはどうかと思うのですが。よろしいですか。

(司会) そういったパニックに陥られたことはあるのですか？(笑) 僕はありますけれども、本当に、突然パニックに襲われることがあるのですよ。

(荒木) 人間ですからね。

(質問者7) 今は高齢化社会です。よく老人性のぼけというか、痴呆というのが問題になっております。あれは外の刺激を逃げて、うちにばかり閉じこもってストレスのない状態に置きますと、よけいにぼけるのではないかと思うのです。やはり、外部からの刺激があり、適度にストレスがたまり、それをうまく解消することが健康上大切なことではないかと思うのですが、どうでしょう。

(荒木) はい、まさしくおっしゃるとおりだと思います。適度なストレスが大事だと思います。大変おっしゃるとおりだと思います。

(質問者8) 今から話をさせていただくのは、これは質問とは少し違ってしまわないかなと思うのですが。実は私は小学校低学年のころから一般的にいう、どもりとか、専門用語でいうと吃音、英語でいうと，stutter というのですか、ずっとこの年までやってきました。そして、小学校、高校、それから一般社会人になるまで、いろいろな治療機関をあちこちと行ってまいりました。おのずとこういう講演のテーマとかをお聞きしますと、非常に好きというか、興味がすごくわくのです。この吃音は、要するに年齢の低い方ですと、今、小学校あたりには言葉の教室とかがありまして、私の小学校時代とは全然違って、結構、ケアとかをよくいただいているものだと思います。

実は私は、成人の吃音者の集まりというか、グループというか、石川県でつくって、現在活動中なのですが、ちょっとPRになってしまって申し訳ないのですけれども、一応、会員は全員吃音者かというところではなくて、やはり、人前に出ると緊張してしまってスピーチとかがなかなか言いづらくなるとか、自分のスピーチの順番が来るまで心臓がドキドキして、先程もお話しされたようにすごく苦しんだ経験があるわけなのです。PRみたいになって恐縮なのですけれども、非常に今日、講演されたそういうテーマと私たちの目標としているものが近いので、すごくうれしい気持ちで今日は聞かせていただきました。本当にありがとうございました。

(荒木) ありがとうございました。