

けんこう静岡

第155号

令和5年
(2023年)
10月1日(日)

季刊 1部50円 年200円
(送料税込)

発行所
公益財団法人 静岡県予防医学協会
https://www.shsa.net/

(静岡事務所) 〒421-1292 静岡市葵区建徳1-3-43 (054) 278-7716
(藤枝健診センター) 〒426-0053 藤枝市善左衛門2-11-5 (054) 636-6461
(総合健診センター) 〒426-8638 藤枝市善左衛門2-19-8 (054) 636-6460
(沼津事務所) 〒410-0011 沼津市岡宮1210-1 (055) 921-1934
(浜松健診センター) 〒435-0006 浜松市東区下石田町951 (053) 422-7800

印刷 池田屋印刷株式会社

身近なストレスコーピング

ストレスをため込み過ぎないために



静岡県公認心理師協会 会長 平岡 篤 武

生活していく上でストレスが全く無いという訳にはいきません。子どもを育てる上でも、避けられないストレスを乗り越えられるよう子どもをどう支援するかということが、各年代によって発達課題(反抗期、入試、家族からの自立など)となる重要なテーマでもあります。このようなストレスと日々つき合うに当たって、ストレスをあまりため込み過ぎないために、参考となる取り組みについて簡単にご紹介したいと思います。

1 ストレスとストレスコーピングについて

人は何らかの原因によって刺激(ストレス)を受けると、心や身体に緊張状態が生じることがあります。この状態のことをストレスといい、ストレスがあると心や身体に変化(ストレス反応)が生じることになります。ストレスは悪いばかりではありませんが、人は強いストレスには意識的・無意識的に様々な緊張状態を緩和させようとする対処策を試みます。これをストレスコーピングと呼びます。つまり、ストレス(原因となる刺激)によって↓ストレス(心や体の緊張状態)が生じ↓それにより↓ストレス反応(心や身体への反応)が現われ↓ストレスコーピング(緊張緩和の対処策)でストレス緩和を試みる、という外部からの刺激とそれへの反応の連鎖が心身に起きているのです。

2 ストレス反応について

ストレス反応を生理学的にみると、外部からの刺激に大脳辺縁系にある感情を扱う扁桃体(特に怒り、恐怖、不安)が反応して、「これは一大事!」と視床下部に伝えます。すると、交感神経系が活性化されるホルモンが副腎から出され、「闘争(対抗できそう)」「逃走(かなわない)」「固まる(対処不能)」の3種の行動が状況によって無意識のうちに選択されることとなります。同時にそれを抑える別のホルモンが

脳下垂体から分泌されて、交感神経の興奮が過剰にならないような調整もされます。しかし、あまりにもストレスが強くと、継続すると、この調整が上手く働かないことになり、心配な症状に繋がる場合が出てきてしまいます。

3 二層構造という脳の特異性から見たストレスコーピング

脳の特異性について、右脳左脳という言葉聞いたことがあると思います。それ以外にも脳の機能を説明する切り口があるのですが、ここでは二層という点で見えていきます。

二層とは、脳の進化の結果、発達した上部と本能的な下部です。下部はより動物的、直感的な行動を扱っていて、強いストレスを感じると、考える間もなく上述した「闘争か逃走反応」が引き起こされます。相手に対抗できそうなら闘争し、かなわないようなら逃走する、どちらの判断もできない程、圧倒されたら固まる、という訳です。一方、上部は情報を取り込み、判断し、想像したり、計画したりと、言葉を使ってより複雑で高度な分析的思考の調整を行い、その分処理スピードは下部より遅くなります。どちらの機能が優れているのかということではなく、上下がバラバラに働かないで、行き来でき、統合的に機能することが重要になります。つまり、困難なことに直面しても感情に過度に振り回されず、冷静さを取り戻して考え対処できるということなのです。

4 チャレンジしてみよう

ここでは、行動的コーピングの一つである、**丹田呼吸法と漸進的弛緩法**を紹介したいと思います。というのも、私たちは普段言葉優位な生活をしていきます。そのため、ストレスがたまった時の対処行動としては、自然に認知的コーピングによって知的に処理しようとしがちで、身体的な行動的コーピングは一段低いものと考えがちだからです。しかし、脳の下部は考える前の動物的、直感的な行動を司り、処理スピードも優れますから軽視できませんし、そこへの意識的な働き掛けは結構効果的でもあるのです。以下の手順を、腰かけても、仰向けになっても構いませんので試してみてください。

●丹田呼吸法(*丹田:お臍の下あたり)

お臍の下を意識して(手を置いてもよいでしょう)、ゆっくり、長く吐く呼吸を行います。「1、2、3」と吸って、「4、5、6、7、8、9、10」と吐くイメージです。目はつぶっても、開いていても構いません。息を長く吐くことで、心拍数、血圧が下がります。自分なりのペースで呼吸が続くと、安定感が増してきます。周りの音や視界が違って感じられることがあるかもしれません。

●漸進的弛緩法

①まず、丹田呼吸法で安定感を感じます。
②腰かけた場合、足を少し前に投げ出し、手を膝の上に置きます。手首を支点にして腿に付け、指先を顔の方に持ち上げ、手首の突っ張った感覚を感じた後、3秒ほど保ってからパッと力を抜いて元に戻します。以下の動作でも同様ですが、この時の筋肉の緊張と弛緩の差を味わいます。

- ③足首でも同様に緊張と弛緩を行います。力を入れて3秒ほど保ってから、急に力を抜きます。
- ④次に腰、お尻周りの筋肉に力を入れて、同様に行います。
- ⑤次は肩をすぼめて、同時に首に力を入れて、同様に行います。
- ⑥最後は顔です(コンタクトの人は注意して下さい)。目をぎゅっとつぶり、同時に顔面に力を入れて、3秒ほど保ってから急に力を抜きます。
- ⑦最後に②⑥をまとめて行います。手首に力を入れて、そのまま足首、腰・お尻、首・肩、顔の順に力を入れる場所を加えていきます。全部に力を入れたら、3秒ほど保った後、今度は⑥⑤④③②と逆の順序で1か所ずつゆっくり力を抜いていき、最後に、全ての力を抜いた時の、ジワーっとした感覚を味わいます。人によっては、身体の一部や全体がポカポカ感じられるかもしれません。

一回目で上手くできなくても、何回か続けることで要領が分かってくるので、ちょっと疲れたなと感じた時や、就寝前の布団の中などで是非実践してみてください。

本会について

静岡県公認心理師協会とは
静岡県在住または在勤の公認心理師または臨床心理士の職能団体です。会員相互の交流と情報交換を行い、公認心理師・臨床心理士としての資質向上のための研鑽の機会を設けることを目的としています。

公認心理師とは
公認心理師は、保健医療、福祉、教育その他の分野において心理学に関する専門的知識及び技術により、心理に関する支援を要する人やその周辺の人の相談、助言、援助を行う心理専門職の国家資格です。心の健康に関する知識の普及を図るための教育や情報提供も業務として位置づけられています。

臨床心理士とは
臨床心理士は、文部科学省認可の公益財団法人日本臨床心理士資格認定協会の資格審査に合格し、認定を受けている心理専門職です。資格は5年ごとの審査が行われ、心理臨床能力の維持・発展のために、研修や研究が義務づけられています。

事務所住所 〒420-8066 静岡市駿河区泉町3番6号サンシティ泉301号
電話 054-284-1450
メール office@shizuoka-acpp.or.jp
ホームページ http://ccp-shizuoka.main.jp/index.html

あなたに必要な検査を

ヘルスポートでは人間ドックの基本項目にプラスして様々なオプション検査を選択できます。年齢、性別、気になる症状や身体の部位からお客様に合った検査項目を自由にカスタマイズされてみてはいかがでしょうか。

脳梗塞・心筋梗塞発症リスク検査

予防のための血液オプション検査 **LOX-index®** [ロックス・インデックス]

簡易な採血検査

動脈硬化は自覚症状がまま進行し、ある日突然脳梗塞や心筋梗塞を発症します。生活習慣を改善し、早期に予防することが大切です。

◆当日受診可能◆ 検査費用:15,400円(税込)

このような方に特におすすめの検査です

- 脳梗塞・心筋梗塞の予防をしたい方
- 肥満気味、高血圧、糖尿病などの持病がある
- 動悸いらいや辛い食べ物をよく食べ、お酒をよく飲む
- 太はこを吸っている、もしくは吸っていた
- 定期的な運動をしていない
- 生活習慣が乱れていると感じている

生活習慣を改善し、早期に予防することが大切です!

総合健診センター ヘルスポート
〒426-8638 藤枝市善左衛門2-19-8
TEL 0120-39-6460
TEL 054-636-6460
FAX 054-636-6465