

ストレスマネジメントとその未開拓領域としての「空間が癒す力」

東京大学心療内科助教授 熊野宏昭

1. ストレスとは

不況、リストラ、忙しすぎる、余裕がない、そして犯罪やテロの増加まで、近頃気が休まることがなく、ストレスがたまって仕方ないと思っている人は多いだろう。過去20~30年ほどの間に、ストレスが健康に悪い影響を持ち、心身症やうつ病などの病気をも引き起こすという認識が専門家の間のみならず一般の国民の間にも広まり、非常に多くの研究者がストレスの研究に取り組んできた。その結果、ストレスのメカニズムについては、医学的、心理学的、社会的など多様な面から解明されてきたが、その鍵となる概念をまとめたのが図1である。この図に示されているのは、われわれにとって負担となり無理を強いる状況要因としての「ストレスター」、個々人のストレスターに対する反応性を決定する体質や性格などの「個人要因」、ストレスターによって生体内に生じる歪みとしての「ストレス」、ストレスによって生体の身体、心理、行動面に生じる「ストレス反応」である（この場合、「ストレス」は仮説的な概念であり、実際には「ストレス反応」を通して測定される）。本稿では、まず、ストレスに負けずにアクティブに生きていくための「ストレスマネジメント」の方法論について概説したい。

2. ストレスの悪影響から逃れる

ストレスを解消するための方法としてまず思いつくのが、仕事の量を減らしたり休んだりして取りあえずストレスターを減らすことであろう。しかし、職場では生産性を上げることを常に要求されるし、個人的にも何かを成し遂げるためには少なからず頑張らなくてはならないので、この方法ではすぐに限界が来てしまう。次に考えるのは、いわゆる「ストレスを発散する」方法である。ストレスや疲れがたまった時などに、お酒を飲みに行ったり、友達とおしゃべりをしたり、買い物に行ったりして、パーッとやりたくなる経験は誰にでもあるだろうし、さらには、一人になってしばらくボーっとしていたり、風邪をひいて2~3日休んだ後に元気が出たりといったこともよくあるだろう。しかし、この方法も、例えば飲みすぎたり、衝動買いをしすぎたりすると、後がかって大変になるように、思いのほか応用範囲は広くない。

そこで、残った「個人要因」に注目することになる。これはストレスがたまりやすい人には、体質、性格、あるいは生活の仕方に、「ストレスをためやすいくせ」があるという考え方に基づいている。まず、比較的変えやすい「生活のくせ」から考えると、一般的に、生活習慣が乱れた人はストレスの影響を受けやすいため、「食事、睡眠、運動、飲酒、喫煙」などの具体的な生活習慣について、一つひとつ立て直していくことが有効になる。その際、例えば、食事は量は少なくとも1日3回取るようにし間食はなるべく減らす、睡眠はなるべく一定時間を確保できるように例えば最初から1日のスケジュールの中に組み込んでしまう、運動不足であれば1日30分程度のウォーキングの習慣を身につけるといった、なるべく具体的で、実行した結果を容易に記録・確認できるような目標が望ましい。

3. リラクゼーションで緊張しにくい体質に

体質の面からストレスの影響を受けやすい人を見ると、緊張しやすい「体のくせ」を持って

おり、慢性的に緊張した状態が続いてしまっていることが多い。そのくせを改善するのに役に立つ代表的な方法が、リラクゼーション法と呼ばれる一群の方法である。ここでまず最初に、リラクゼーションとは、ただゆったりとした心身の状態を指すのではないということに注意を喚起したい。もしのんびり、ゆったりとした状態がリラクゼーションだとすれば、寝ている状態がその最たるものなので、毎晩寝ているわれわれはそれで十分ということになるはずである。図2に示したように、われわれの心身の状態をゴムまりで譬えてみよう。周囲から力が加わらない状態では、まりは当然球状になっているが、持続的に一方向から力が加わると歪んで凹みが生じた状態になる。これがストレスがたまった状態である。それに対して、リラクゼーションとは、少々の負荷では凹まない、あるいは凹んでもすぐに元の状態に戻ることができるような、復元力の高まった柔軟な状態を意味している。例えば、睡眠中、身体は省エネ運転となっているが、酸素消費量は入眠から4、5時間かけてようやく覚醒時と比べて8%程度減少する。その一方で、深いリラクゼーション状態においては、最初の3分間で平均10~20%も酸素消費量が低下することが知られているのである。すなわち、リラクゼーションとは、ストレスという普通ではない心身の状態と色々な意味で逆の特徴を持つ、やはり普通ではない心身の状態を意味していると言える。

リラクゼーションを引き起こす具体的な方法には、意識を特定の方法でコントロールすることによるもの（自律訓練法、瞑想法、呼吸法など）、身体の形のコントロールすることによるもの（ヨガ、座禅、気功法など）、末梢からのインプットによるもの（音楽、映像、入浴、自然に親しむなど）とさまざまな方法がある。ここでは、第一のグループに属するもので、比較的簡単に習得できる方法として、「呼吸の数を数える方法」を紹介しよう（図3）。ちなみに、これに、第二のグループの身体の形（姿勢）をコントロールする要素も付加して、例えば背筋を伸ばして行なうようにすれば、緊張を緩める効果に加えて、元気を出して爽快感を高めることも可能である。こういった特定の方法を毎日くり返し（習慣化して）行なうようにすると、次第に心身の緊張が緩んだ状態が持続できるようになり、肩こりや頭痛などが起こりにくくなったり、夜ぐっすり眠れるようになるなど体調が全般的によくなっていく。また、自律神経のうち緊張や頑張りに関係している交感神経の反応性が抑えられ、少々のストレスでは身体的な反応が生じなくなるといった、ストレスに対する抵抗力が高まった状態に、体質を変えていくことが可能になるのである。

4．認知行動療法で思考・行動パターンを柔軟に

一般に「性格は変えられない」とよく言われるが、性格の構成要素である毎日繰り返している思考パターンや行動パターンの一つひとつに注目すれば、それは変えていくことが可能になる。ストレスがたまりやすい人には、ものの考え方や感じ方、行動の仕方などに偏ったくせがあり、そのために、ストレスにうまく対処できずに問題や症状が起こっていることがある。生活習慣を規則的にしリラクゼーション法を実習してもストレスがたまって仕方ない場合は、偏った思考パターン、行動パターンを適切なものに系統的に変容していく「認知行動療法」が役立つことがある。

認知行動療法では、まず次の3点についての評価を行なう（行動アセスメント）。どんな状況で、症状や問題が起きているか。どんな心理的・身体的特徴が、症状や問題に関係しているか。症状や問題に、どのように対処しているか。図4に、緊張型頭痛の症例に対する行動ア

図1 ストレスの理解

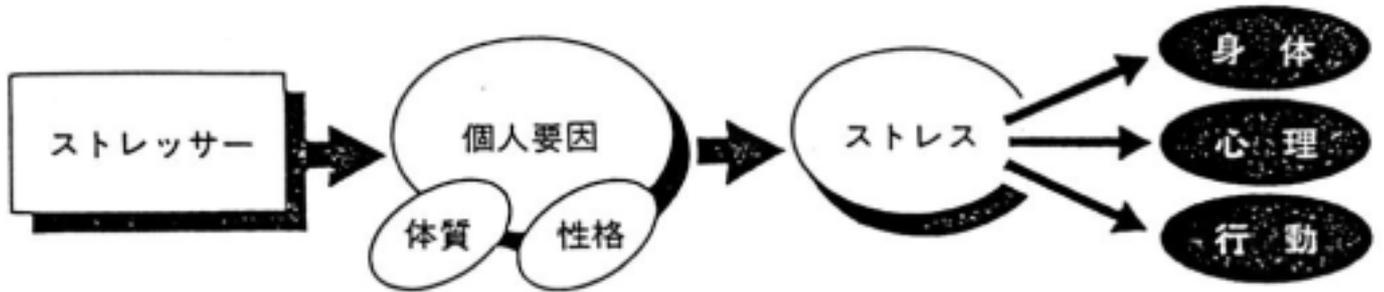


図2 リラクゼーションとは

- 単にストレスの無い状態、ゆったりした状態という以上のもの

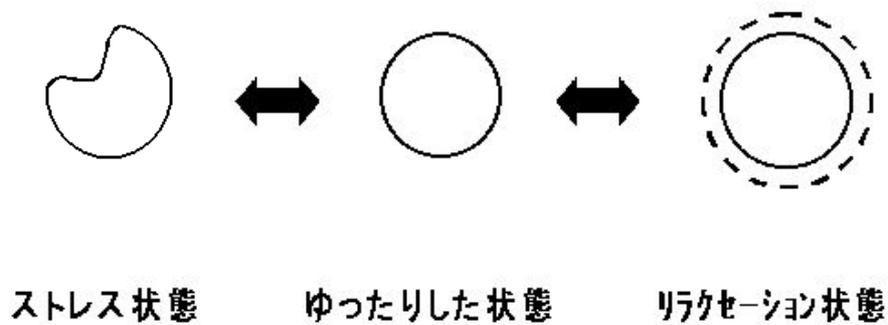


図3 呼吸を数える方法

- 横になるかイスに楽な姿勢で腰かける。
- 身体の力を十分に抜き、姿勢に偏りがないようにする。
- ゆったりとした腹式呼吸をする。
- 吸って、吐いてで1、吸って、吐いてで2と、10まで数えていく。
- 途中でいくつまで数えたか分からなくなったら、静かにまた1に戻って数え直すようにする(一生懸命になりすぎないように注意)。
- 1回5分～10分、1日1回～2回行う。

図4 行動アセスメントの実例

• 緊張型頭痛の症例

- 状況： 仕事が忙しくて睡眠不足になったときに特に強くなる
 - 色々工夫をして最低限の睡眠時間を確保する
- 本人の特徴： もともと緊張しやすく肩がこりやすい
 - リラクゼーション法を毎日実践して心身の緊張レベルを下げる
- 対応： 鎮痛剤は短時間の効果しか無く、酒を飲むと和らぐが翌朝痛みが強くなることが多い
 - 頭痛 鎮痛剤・酒というパターンを脱し、毎日筋弛緩剤と安定剤を服用するとともに、痛みが出た時にはストレッチングやぬるめの風呂に入るなどして筋緊張をほぐすようにする