

研究プロジェクト

ストレス予防研究と教育——「わく・湧く・ワークショップ」を中心に

奥野元子(京都大学大学院人間・環境学研究科博士課程)+カール・ベッカー(こころの未来研究センター教授)

■「わく・湧く・ワークショップ」

現代の日本は、ストレスに満ちあふれた社会だと言われている。人口が爆発的に増加し(今は減少に転じているが)、人的交流も急速に増大した。エコノミー症候群・シックハウス症候群などの無意識的なストレスも多い。特に長時間にわたり患者と家族に関わる看護師や、子どもと保護者を相手にする教師は、社会的責務が重大なだけに、さまざまなストレスにさらされている。京都府や京都市の関係者によると、これらの職種ではストレスによる離職や勤務拒否が増加しているという。そして、当センターでも何か協力してもらえないかと打診を受けた。

そこで、ストレスを日常的に感じている、あるいはストレス問題に関心をもつ看護師や教職員を招き、「わく・湧く・ワークショップ」という公開講座を定期的に行うようになった。このワークショップは、イメージ・呼吸・精神統一などの手法を用いてストレス関連疾患などの改善を研究している京都大学大学院生や研修員の力を借りて、ほぼ2カ月に1度のサイクルで開催している。仕事帰りの夕方6時から8時頃まで、瞑想の文化的背景やその理論といった簡単なプレゼンテーションのあと、呼吸法やイメージ・トレーニングなどのリラクゼーション法やストレス低減法を実践し、参加者に感想を尋ねるのみならず、心理的・生理的尺度で実践前後の感情やイメージ、ストレス値の変化を測定している。

ストレス値の測定では、唾液中のストレス・ホルモン(α アミラーゼ)の増減を測り、参加者に即座に見てもらっている。これは参加者にも好評で、「ストレスが数値化されることに興味を持った」という感想が寄せられている。現時点では、有意なレベルのデータは得られていないが、これらの測定で参

加者がストレス管理への認識を深めるとともに、ストレス低減法として瞑想を活用していくことを期待している。

■「瞑想」——こころのコントロール

数年にわたり、何人もの研究者の協力を得て、広義の「瞑想」——数種類のこころのコントロールを提供してきた。瞑想に関する論文もある奥野元子は、数息観(息に集中する呼吸法)を指導するかたわら、主任研究者として全体の運営や情報管理に努めている。ただ、ストレス軽減法は1つだけではなく、向き不向きもある。それゆえ、毎回必ず参加者に2種類の選択肢を提供し、どちらか好きな方を選んでもらうようにしている。

これまでに、草津市のホリスティック・ヒーリング「マハナ」を運営する風間明日香氏のイメージ・トレーニング、伊丹教会の堀剛牧師のボディースキャン、千石真理氏(医学博士、当センター上廣こころ学研究部門研究員)の日常内観療法など、数種類のバリエーションを加えてきた。さらに「瞑想」に関しては、フィリピンのカトリック系大学で初めて「瞑想」やヨガを導入した当センター元研究員の精神科医ダンテ・シンブラン教授、『ケアと対人援助に活かす瞑想療法』を著した僧侶の天下大圓師、当センターの鎌田東二教授、鍼灸とアロマの影響を研究する泉谷泰行氏(医学博士、当センター研修員)の協力を得てきた。

■出張ワークショップ

そのほか、希望に応じて、京都近郊の病院・学校・企業などでストレス軽減のための出張ワークショップを行っている。病院では、全職員を対象にしたストレス軽減研修会を開いている。特に医師や看護師は、変則勤務や患者とその家族を含めた複雑な人間関係の

中で、日々の仕事をこなしている。死別や看取りによる「共感疲労」も、他の職種にはない特別なストレスである。このような日常の仕事の中でのストレスを少しでも軽減できればいいと思って取り組んでいる。

学校では、京都府教育委員会との連携事業として、「子供のための知的好奇心をくすぐる体験事業(出前授業)——こころとからだの声を聴いてみよう」を行っている。高度情報化時代の中で、コミュニケーション能力の乏しい子どもが増えている。自分の気持ちをどう表出すればよいのかわからず、こころに溜め込んで、心身を病む子どもも多い。待つこと、聴くことができずにすぐに切れてしまう子どもや、ADHD・アスペルガー・発達障害を持つ子どもも増加している。これらの子どもたちのこころを落ち着かせ、集中力を高め、教室全体の学力を上げることも大きな課題である。そして、このような状況で、教師は学級運営・保護者対応・事務雑用などに忙殺され、ストレス過多の毎日を送っている。教師のこころの落ち着きや気持ちのゆとりが充実した授業を生み、子どもたちのこころの落ち着きと積極的な授業参加につながるかと考えている。

さらに、ハイストレスと言われている金融機関の職員を対象にストレス軽減講習会(リフレッシュセミナー)を開き、ストレス関連疾患への予防研修も行っている。うつ病や自殺者の増加など職員のメンタルヘルスの問題は、健康リスクマネジメントとして喫緊の課題であり、非常に関心が高い。今後、簡便なセルフ・ケア法としてのニーズが高まることも予想される。