

## ●職場のメンタルヘルス⑧

# 心をケアするための脳幹 再活性・バランスセラピー

「もうがんばるだけではうまくいかない」  
「変化する脳力こそ、心をイキイキさせる」



●バランスセラピーUme学長  
**美野田 啓二**  
みのだ・けいじ

専門はストレス理論とリラクゼーション、人的資源管理。ストレスケアの社会環境を作ることがライフワーク。ストレスケアカウンセラーの養成を積極的に行なう。最近、先端医療技術センターと共同して、陽電子放出型断層撮影装置（PET）を利用した脳の画像解析による脳動態のストレス研究が注目されている。そのほか、企業、医療、地方公共団体、教育福祉分野へストレスケアの指導を全国で行なっている。法務省福岡少年院面接委員、福岡県職業観育成講師、ストレスケアセンター事業協同組合顧問、予防医学行政審議会特別顧問など務める。著書に「バランスセラピー学入門」「心を癒す技術」など多数。

## 1 ストレスとメンタルヘルス

勤労者の環境や境遇をはじめタスクが急速に変化して、勤労者はこれまでにないストレスに対応しなければならなくなっています。しかし、現状の健康維持中心のプログラムや外部から与えられた健康メニューに取り組むだけでは、社会情勢に左右されてしまい、急激に変化する社会が生み出す、新たなストレスに対応できなくなってきました。

## 2 ストレスについて

メンタルケアをより有効に進歩させて行くためには、ストレスを正しく理解して、心理面、社会面も含めて総合的、統合的にみていく全人的なアプローチが必要になります。

メンタルケアをより有効に進歩させて行くためには、ストレスを正しく理解して、心理面、社会面も含めて総合的、統合的にみていく全人的なアプローチが必要になります。

と、ストレスが起因する問題には心身両面のアプローチをしていかなければなりません。

また、ストレスの評価、診断も簡単ではありません。それは、心理社会的な問題や個人差があるからです。これまでも、各種の心理質問票や社会適応スケールなどが用いられてきたことがありますが、外部から見た評価と本人のストレスの相関は必ずしも一致しないケースがあります。

さらに、生理学的なストレス検査では、筋緊張、心電図、瞳孔反応、心拍出量、精神性発汗、コチゾールなどの指標、最近の研究では、唾液中のタンパク、クロモグラニンAを検出する方法がみられます。しかし、これらは、客観性はあるものの、あくまで本人がストレスを意識しているか、自覚した状態であれば、検査そのものを受ける動機が希薄になり、ストレスを持ちながら生きられることを考えると、ほとんど無自覚な状態を含めて、ストレスを黙認、回避している中で、ストレスを計測する機会を持つ人は稀です。

このようなことから、ストレスと心の関連性をより知るためには、以下のような課題があると考えます。

- ①無理なストレス状態の多くは無自覚（または、無理解）であり、それがストレスの理解や自覚の壁になっている。
- ②したがって、ストレスを科学的に計測することが不可欠である。
- ③そのためには、科学的知見に基づいた簡便なストレス評価法の標準化が必要。
- ④さらにストレスを精神論で片付けない。

ストレス学説を提唱したハンズセリエ以来、これまではストレスを知る時代であったとすれば、これから50年は、ストレスをコントロールし、マネジメントする時代ではないでしょうか。

## 3 ストレス・マネジメント

それでは、ストレス・マネジメントのガイドラインを紹介し

まず、ストレッサーやストレス反応に気づくことです。これは、何が自分にとって刺激（不快な体験）なのか、また、その刺激がもたらしている結果がストレス反応（心身の不調）であることに気づくことが重要です。

「私はストレスなんかありません」と言う人へのストレスケアは不可能であるからです。「よく生きよう」とすればするほどストレスは高まる」ことを理解して行く必要があります。

次に、ストレッサーやストレス反応への対応です。ストレッサー（刺激）は「環境や境遇」から発せられますので、これらの刺激をどう考え、どう受け止めるかというスキルが必要になります。このスキルも認知的なもの、自己教示法、思考中断法、気晴らしの利用、直接的な論争など。また、行動的技法として

は、イメージリハーサル、主張訓練（アサーション）、ロールプレー、自律訓練法、バイオフィードバックが上げられます。ストレス・マネジメントの目的は、

環境や境遇に支配されない自己形成とも言えます。

## 4 ホメオスタシス（復元力）に注目

ホメオスタシスとは、ホメオ「一定」、スタシス「状態」の意味です。人間を取り巻く外部環境（各種のストレス）が変化しても内部環境（心を含む身体全体）の安定を保存する働きのことです。

人間は様々な働きが相互に協調することによって、人間の全体としての働きが調整されていて、この巧妙な働きと微妙なバランスによって心身の健康が維持されています。

このホメオスタシスを健全に維持するには、適度な運動や休息、栄養が必要なことは言うまでもありません。

しかし、無理なストレスが続くと、ホメオスタシスが弱まっていきます。復元力とも言えるこの働きが弱まると、体や心の変化できなくなり固定されてしまいます。心身の安定は自

# 「バランスセラピーUniv.の活動紹介」

バランスセラピーUniv.横浜教室／ストレスケアセンター横浜  
教室長／センター長 ● 松本 秀喜

バランスセラピーUniv.（以下BTU）は1982年の創立から2006年で24年を迎えます。バランスセラピーとは、ストレス理論と科学的リラクゼーション法を用いたストレスケアの実践学です。2006年は、東京大学大学院、東北大学大学院との共同研究論文が日本行動療法学会で学会賞を受賞し、今後の実証研究への励みとなりました。

さて、BTUが担当した（財）日本経営教育センター神奈川支部の人事労務担当者養成講座「職場のメンタルヘルス対策」（講師：松本秀喜）で、研修から得られたことに対するアンケートの一部を紹介します。

- ①よくあるメンタルヘルス対策の講座と違い、本質に対しての対応策が具体的で非常に参考になった。
- ②リラクゼーション法の実習は、セルフケアに大変役立つ。
- ③職場のストレス対策における管理職の役割と部下との信頼関係の構築法。
- ④会社としてのメンタルケアの方向性や留意点を学べた。



大手企業の全国支店、営業所長を対象にしたストレスケア研修

- ⑤気分転換や気晴らしの解消法ではストレスケアには不十分、脳の再活性化の講義は非常に有意義だった。
- ⑥ストレス解消は科学的な方法があることを始めて知ることができた。
- ⑦ストレスには原因となるストレスラーがあることを理解できた。

受講者の皆さんは、これまでと違ったストレスへの考え方や捉え方が啓発され、実践的なメンタルケアの習得が、今後の社内対策への自信になっているようです。

心の健康に取り組むためには、健康を崩した後の受動的な対処と処置ではなく、心の健康を維持するための具体的なスキルアップが大切になります。したがって、メンタルケアには、受動的な動機と能動的な動機を充足させるメニューを持つことが、今後ますます重要な課題になっていきます。能動的なメニューとは、自己生成因子に働きかける方法です。つまり、ストレスを人生のバネに変えていこうとするためのスキルアップです。

BTUのストレスケア研修は、自己成長を促し、具体的なストレスケアの実践法として、会社のみならず、地方自治体の管理職研修や公共団体、病院（リスク管理）、学校や福祉施設などで大きな成果



BTUのリラクゼーション研究（陽電子放出型断層撮影装置・PETを用いた脳内動態研究・先端医療技術センター・2004～2005）

を出しています。例えば、ある県の依頼で病院の患者やスタッフのストレスケアを目的とした研修プログラム（基礎課程25単元）を実施しました。その際、受講するスタッフのほとんどに日常的な体調不良がありましたが、研修終了時には、全員の体調や意欲が大きく向上した結果が得られています。

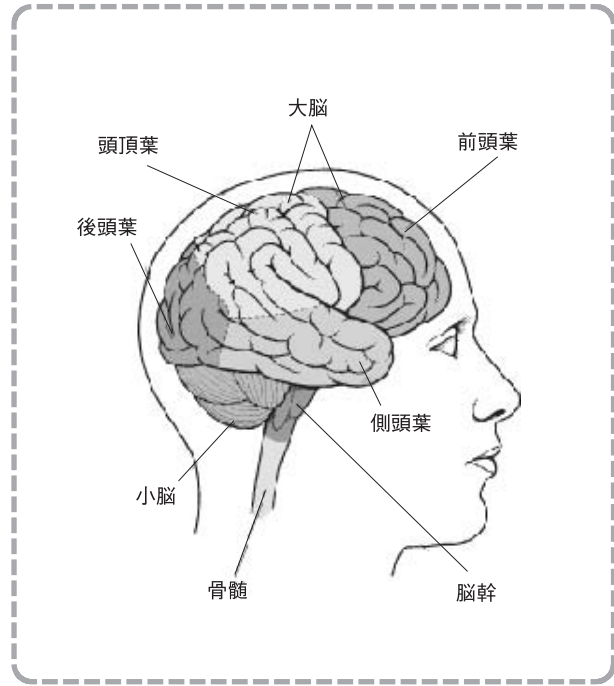
その理由は、まず、ストレスの原因である刺激（心理・社会的問題）への対応スキルが向上し、忙しい日常で蓄積される疲労を適切に解消するリラクゼーション法を自分で身につけた結果であると考えられます。

最近、サッカーJ2リーグのチームにストレスケアを実施しています。このチームがJ1リーグで活躍する日は、そう遠くないでしょう。

お問い合わせ先：  
東京本校・03-3456-0430  
横浜教室・045-412-5721  
<http://www.balancetherapy.net/>

自然界と同様に変化することによって安定しています。例えば、晴れの日もあれば、雨の日もあります。晴れが好きだからと言って、晴れの日が続くと異常気象になります。人間の気分もこのとおりで、最初はやる気に満ちていても、徐々に意欲がなくなり、高まりで固定されれば「うつ」になります。一般的に、疲労しても睡眠と栄養で回復するのですが、回復しない状態が固定されていきます。結局、人間（前頭葉）のご都合主義で頑張り過ぎたために、自然なリズムを司る（脳幹部）が疲弊してしまうのです。

子どもは、変化することが好きです。ホメオスタシスを別の視点で捉えると、それは、「変化する能力」であると言えます。変化しなければ、固定された状態になり、その固定された状態を不安定と見ることができません。



## 4 自然性を回復させる

では、自然なリズムを営んでいる「脳幹部」をどのように再活性化させればよいでしょうか。それには、生理学的なリラクゼーション状態を作り出すことが

有効です。ストレスは脳の興奮や緊張状態（戦うか逃げるか）なので、その生理的反応を起こしている中枢部（脳幹部）へ直接アプローチする方法です。言葉のケアにはない効果が期待できます。脳幹部へのアプローチとしては、骨格筋である末梢を利用して

て行ないます。骨格筋は全身を覆っていますが、その中でも抗重力筋に対してアプローチすることが大切です。ここでは説明を省略しますが、専門に訓練を受けたストレスケアカウンセラーが実施します。これは、自律訓練法やバイオフィードバックなどと異なり、短時間で特別な訓練を要せずに、リラクゼーション状態を作り出すことができ、早期に心身の疲労を除くことも可能です。もう頑張るだけでは、うまくいきません。病気は習慣の集まりです。積極的に自らを変化させていくことが求められます。

注1）ストレス…物理学の分野では、「物体にある力が加わったときの物体内の力の不均衡、すなわち歪みである」と定義されている。  
注2）ハンス・セリエ：Hans Selye（1907-1982）。医学の世界でストレスという言葉初めて使った人。彼は有害な因子（刺激）によって体に生じた歪みと、それに対する防衛（適応）反応を「生体内の歪みの状態」、すなわちストレスと呼んだ。