

金沢大学サテライト・プラザ ミニ講演

ストレスに強くなり 上手にリラックスする方法



荒木 友希子
(金沢大学文学部人間学科)

2002.8.10(土) 14:00-15:30

緊張したとき、どうなりますか？



- 心臓がドキドキする
- 冷や汗が出る
- 体がガタガタ震える
- 頭の中が真っ白になる
- 体がコチコチに固まっている
- のどが渇く
- 不安・混乱・心配

本日のメニュー

1. ストレスを感じる「こころ」と「身体」の緊張状態
14:00-14:30
2. リラックスの練習(筋弛緩訓練の体験)
14:31-14:45
3. ストレスをためない10の方法
14:46-15:15
4. 質問コーナー
15:16-15:30

緊張しすぎると…



- テストの時:
せっかく日頃がんばって勉強していても、力を十分発揮できなくなる
- スピーチの時:
頭が真っ白になって、暗記した原稿を思い出せなくなる
- 普段の自分が出せなくなる

過度の緊張は良くない

どんなときに、ストレスや 不安・緊張を感じますか？

- 大勢の人の前でスピーチをしなければいけないとき
- テストを受けるとき
- 病院で注射を打つとき
- 初対面の人と一緒にいるとき
- 好きな人に告白しようとするとき



緊張していない状態とは？

リラックスしている状態

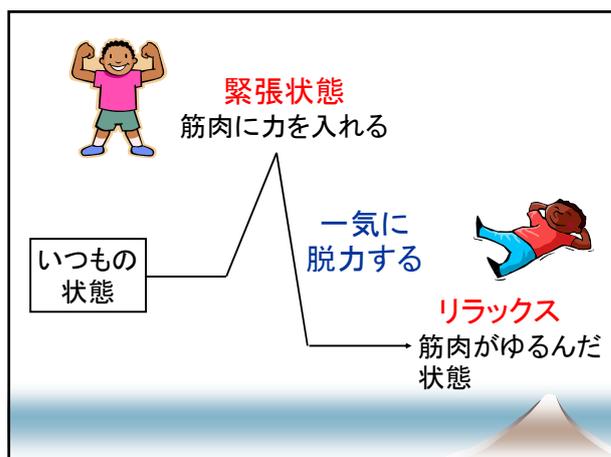
- 体がだらんとしている
- ぼおーっとしている
- 体の筋肉に力が入っていない
- 楽な感じがする



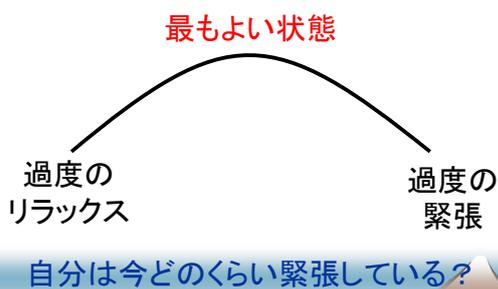
リラックスしすぎると・・・

- ▶ テストの時:
注意散漫のため、初歩的なケアレスミスをしてしまう
- ▶ スピーチの時:
だらしく見えるため、悪い印象を与える
- ▶ ぼーっとして、何もしたくなくなる
- ▶ 眠くなる

過度のリラックスは良くない



ほどよい緊張感とリラックス感



筋弛緩訓練 (きんしかんくんれん)

- ▶ 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
- ▶ 体が緊張したとき・リラックスしたときの状態を自覚する訓練
- ▶ 体の筋肉に力を入れ、一気に力を抜いて弛緩した状態をゆっくりと味わう
- ▶ 最終目標は、リラクセーションスキルの習得

自分の体の感覚を意識する

- ▶ 体に力が入りすぎて、コチコチに固まっている
→「今、私は**緊張**しているんだ」
→「体の力を抜けばいい」
- ▶ 体がだらんとしているな
→「今、私は**リラックス**しているんだ」

「こころ」よりも「身体」の状態の方が意識しやすい
では、体の力を抜いてリラックスしてください

筋弛緩訓練のやり方

- ① 緊張段階; 筋肉にゆっくりと7割程度まで力をいれて、緊張させていく
- ② 緊張状態をキープ(5秒間)
- ③ 一気に力を抜く
- ④ リラックス段階; 筋肉がゆるんだ状態をゆっくりと味わう(10秒間)



※最初からは完璧にできない、個人差あり

筋弛緩訓練のメニュー

1. 呼吸法・イメージを使う
2. 座り方・リラックス状態の姿勢について
3. 利き手
4. 利き腕
5. 両腕
6. 顔
7. 上半身

本日のメニュー

1. ストレスを感じる「心」と「身体」の緊張状態 14:00-14:30
2. リラックスの練習(筋弛緩訓練の体験) 14:31-14:45
3. **ストレスをためない10の方法** 14:46-15:15
4. 質問コーナー 15:16-15:30

注意点

- 1度の体験だけではわかりにくい
- 最初から完璧にできなくてもよい
- 習得に至るには練習を定期的に継続する
- 心身両面からのリラックスを味わう
- 筋トレではないので、力を入れすぎない
- 過度の肩こりがあったり、足がつりやすい場合は避ける

ストレスとは？

- カナダの脳生理学者セリエのことは
- 本来は物理学の用語
- **ストレス**: 外からの刺激に対する反応
- **ストレッサー**: ストレス状態を引き起こす要因
- 人生の重大事件(離婚、親の死)だけではなく、日常生活での出来事(人間関係、仕事の忙しさ)などもストレッサーになる

筋弛緩訓練をマスターすると…

- 不安や緊張が強くなりすぎて失敗してしまう前に、緊張していることを意識できる
- 身体感覚に敏感になり、どんなときに緊張しているかがわかる
- 緊張していると感じたとき、すぐリラックスできる(緊張をコントロールできる)
- 肩こりが治る
- 自然な笑顔がつけれる

ストレスは心身に悪い？

いいえ！「ストレスは人生のスパイスである」

- ストレスをどう受けとるかによってプラスにもマイナスにも影響する
- **適度なストレスと上手につきあおう！**

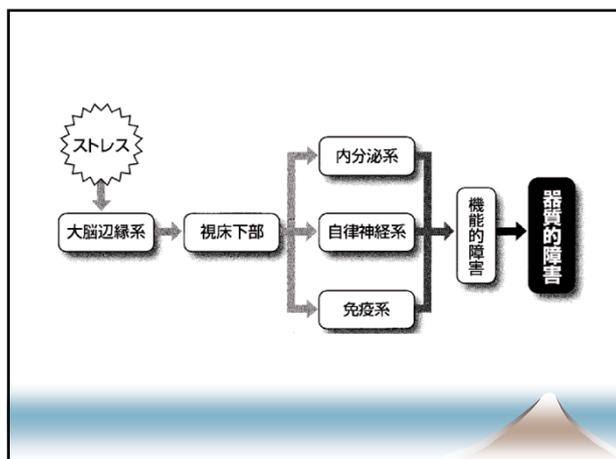
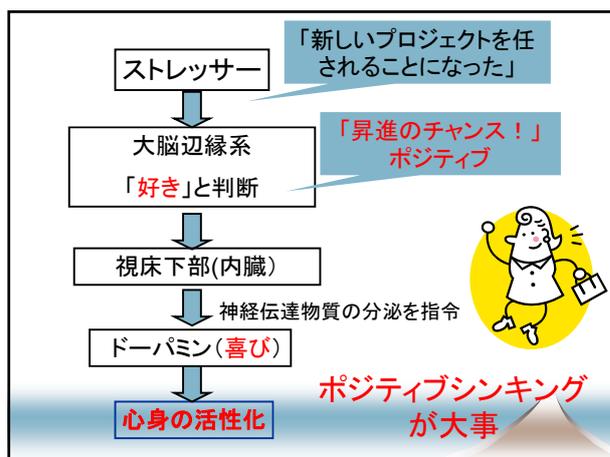


ストレス不足 → だらだらした生活に
 ストレス過剰 → 苦しい、つらい、嫌だ

ストレスの刺激と大脳

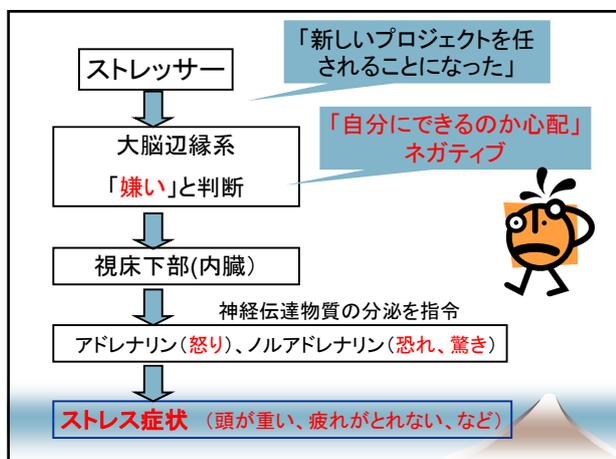


- ▶ **大脳辺縁系**
喜怒哀楽や本能をつかさどる
「好き」や「嫌い」を判断
- ▶ **視床下部**
内臓の働きをつかさどる



意識的にポジティブ思考ができるようにひと工夫する

- ▶ 日々こまめにストレスを解消する
 - ▶ ストレス解消法として、一人で手軽に実行できることを一つでも身につけておく
 - ▶ 日常生活の中で簡単にできることから
 - ▶ 少しずつ、自分にあったものを
- ↓
- 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



1. ネガティブ思考を口にだすな



- ▶ 嫌だと思っても、ことばに表さないこと
- ▶ 自分の感情:コントロールしにくい
- ▶ 自分のことば:コントロールできる

↓

簡単にコントロールできる
てっとり早いところから始めよう

「嫌だ」と思う(ネガティブ思考)

「嫌だ」と言うとき……

- その言葉を耳で聞く
- 「嫌だ」という感情がより強まる
- **ネガティブ**な行動や思考に導かれてしまう



「嫌だ」と言葉に出すのを我慢すると……

- 今一度冷静に考える時間ができる
- 気持ちを**ニュートラル**にできる
- 物事を**プラス**面からみることができる

4. ストレス解消ボタンを決める



- 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、気分は変わる、という「心の変換キー」を押す、という自己暗示
- めりはりがつけられるもの(オンとオフ、緊張と弛緩、集中とリラックス)、自信のあるものがよい
- 例: マニキュア塗り、カラオケ、マッサージ、ヘアカット、スポーツ、趣味
- 少しでもストレスを感じたらすぐに「心の変換キー」を押す→ストレスを大きく育てない

2. 目標をかなえて 自分にご褒美を



- 大きな夢のための小さな目標をSTEP BY STEP
- 具体的かつ短期的な目標を常に認識する
- 小さな目標を達成した自分を誉めご褒美をあげる
- 漠然とした不安や緊張を感じなくてすむ

5. 子供の頃に好きだった ことを思い出す



- 趣味はない、好きなことが思い浮かばない人はぜひもう一度やってみよう
- 例: 絵が上手でよく誉められた、ピアノが得意だった、野球に熱中した、プラモデル
- 大人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感情を思い出す
- 子供の頃の遊びはお金がかからないものが多い
- 誰でも一つはあるはず

3. イライラ日記をつける



- その日感じたイライラを書き出す
- 書くという行為→客観的に自分を見つめることができる→だんだん冷静になっていく
- その日の気持ちを次の日に引きずらず、嫌な気分を切り替えられる
- ただし、こんなことをして悪い人間だ、恥ずかしいことだ……と思わないこと

6. ストレス回復体操



- 自分の感情:コントロールしにくい
- 自分の体:コントロールできる
- ↓
- 簡単なところからリラックス
- 1日5分間でも
- 体の緊張がとけてリラックスできる
- 気持ちが焦っているときは、体から入るといい

7. 香りでリラックス

- 香りによるリラックス効果
- 自分の好きな香り → 気持ちにゆとり
- アロマ(香り)+セラピー(治療法)
- リラックス効果: ラベンダー、カモミール、ローズ
- リフレッシュ効果: レモングラス、ローズマリー、ペパーミント
- 嗅覚は大脳に直接働きかける
- ガンマ・アミノラクサン、セロトニンが増加する



α(アルファ)波は

どんなときに出る？

- くつろいで落ち着いている時
- 禅僧・ヨガの行者などが瞑想している時
- 心地良さを感じている時
- 何かに没頭、集中している時

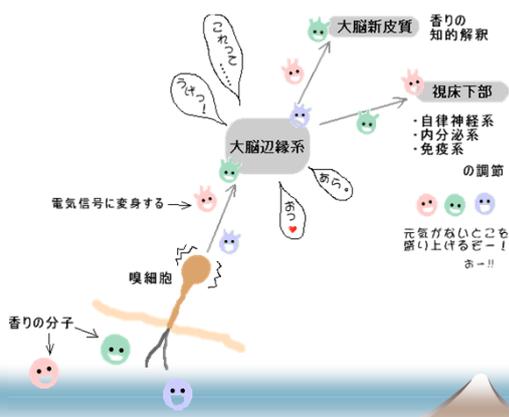


出るとどうなる？

- β-エンドルフィンが脳内に分泌される
- ストレスの低減・解消、脳の活性化、免疫力を高める

他の脳波は？

- ベータ波の状態(緊張・心配)が長い間続くと、ノルアドレナリンやアドレナリンという毒性のホルモンが分泌される



9. 昼寝でクイックリフレッシュ



- 睡眠は心身の健康に重要な要因
- マイクロスリープの研究ここ10年ほど
- 仕事で疲れた頭を休ませ、リラックス効果
- 血圧を下げる
- 脳の情報処理を円滑に運ぶ
- 電車でのうたた寝、ほんの短い時間で効果的

8. 音楽でリラックス



- ヒーリングミュージック
- 大脳からα波(リラックスした状態にできるもの)が多く出る
- 自分にあった音楽を
- リラックスしなければいけない、と力まないように

10. 心の専門医や薬を上手に活用しよう



- 心療内科、精神科、神経科(精神科医)
- 心理療法・カウンセリング(臨床心理士)
- 薬物療法: 脳の神経伝達物質の過不足による気分のコントロール
- 不調を感じたら早めに専門家に相談を

最後に

- 今のストレス度合いを知る
→心と体のセルフモニタリング
- 性格を知る
→何が自分にとって最適な
ストレス解消法か



自分を知ることが大事

ストレスを感じる原因 ①

人間関係の問題

- 相手の人となりを知る
- 相手のクセをのみこんで対応
- 自分にも相手にも100%を追求しない
- こうあってほしいというレベルを下げる



ストレスを感じる原因 ②

仕事上の問題

- 能力の範囲内で行動すること
- トップギアで走りつづけるとオーバーヒートに
- 「せねばならぬ」「白か黒」思考はやめる

