

# ストレス過多社会における「ストレス低減法」

カール・ベッカー（こころの未来研究センター教授）

Carl Becker

## ストレス過多社会

われわれ現代人は、これまでにないストレス過多社会に生きている。現代人のストレスは、時間ストレス・対人ストレス・仕事ストレスなどの意識的で自覚できるものと、環境ストレスなどの無意識的で自覚できないものの2つに大別されよう。ストレスを受けると、哺乳類の身体にはさまざまな反応（胃酸の分泌増加・心拍数の上昇・高血圧など）が起こる。

たとえば、野生動物の場合は、無意識的なストレスが生じると、闘争／逃走などの激しい運動によってストレスを発散させ、一方、活性酸素を分解する食物の摂取によって体内の調和を得る。しかし、現代人は、ストレスが生じるたびに野生動物のような本能的な行動をとるわけにはいかない。規則正しい生活を送り、積極的に身体によい食物を摂取することや有酸素運動を取り入れなければ、ストレスが体内に蓄積する。その結果、活性酸素が十分に分解できずに胃潰瘍や動脈硬化などになる恐れがある。

また、過労や慢性疲労による神経系・内分泌系・免疫系の失調は罹患率を高め、ストレス関連疾患への誘引となる。日常のストレスが免疫機能不全や血圧上昇を起し、三大疾患といわれるガン・心疾患・脳血管疾患の危険因子にもなるため、今では三大疾患もストレス関連疾患と言われている。三大疾患の死亡数は毎年増加し、医療費の増加と労働生産

性の低下にも関係している。さらにわれわれは、育児・介護・老化などライフサイクルによるストレスにも直面している。

## 教職員や看護師のストレス

このようにストレス問題は、一般社会において喫緊の課題である。教育や看護の現場も例外ではなく、教職員や看護師のストレスは並々ならぬ状態にある。IT化による人員削減と機能の効率化で、1人当たりの過重負荷が増加し、煩瑣な事務処理までこなさなければならなくなったことが、それに拍車をかけている。

教師は本業である学習指導のほか、家庭の教育力低下により、今まで親が担ってきたしつけや人づきあいの方法までも生徒に教えねばならない。さらに「学級崩壊」という事態も起こり、教室での集中力の向上にも力を注ぐことが求められている。

看護師は病室での看護のほかに、患者の家庭環境（患者とその家族関係）を踏まえた対応を余儀なくされ、少人数体制にもかかわらず、従来よりもきめ細かい看護を要求されている。

こうした仕事量の多さに加えて、自己中心的で理不尽な要求を突き付けてくる「モンスターペアレント」や「モンスターペイシェント」の問題もあり、人間関係、仕事のしがらみから気の休まる暇もない状態である。

このようなことから、教師の勤務拒否や看護師のバーンアウト・離職

は、社会問題にもなっている。特に看護師に関しては、せつかく費用と時間をかけて教育した若手看護師の離職が後を絶たない。もったいない限りである。

## 瞑想によるストレス軽減法

こうした状況に応えるべく、当センターではプロジェクトの1つとして、京都の伝統に基づく「ストレス低減法」を推進している。これは、人間特有のストレス解消法・予防法、つまり「瞑想」を活用した方法である。瞑想は宗教的業法の総称で、宗教的文化・伝統に由来し、その中で伝承されてきた。しかし、当プロジェクトは、悟りの体現の1手法としての瞑想に敬意を払いつつも、宗教的色彩を取り除いた技法として、日常生活への活用を検討している。瞑想は時間や場所を選ばず、費用負担も少なく、忙しい人にも簡便にできる



図1 瞑想講座



図2 席上体操



図3 国際シンポジウム。右端が大下大圓師。



図4 気の実感をする参加者。2列目右はダンテ・シンブラン教授。

方法である。現代のようなストレス過多社会では、健康保持・増進のため、日頃からのセルフ・ケアが重要になる。

瞑想の身体的・精神的効果に関する研究は、それを昔から実践してきた東洋ではなく、欧米で医学的になされ、ストレスやストレス関連疾患を低減する研究も発表されている。たとえば、動脈硬化や心臓病でさえ、瞑想によって緩和できるのである。子どもたちの ADHD や集中力不足が叫ばれる教室では、瞑想の導入で子どもたちが落ち着き、集中力・記憶力を向上させているとの報告もある。すでに英国・米国・香港などでは、教職員の疲労回復や児童・生徒の集中力・学力向上に寄与する方法として、メディテーションやイメージ・トレーニングが授業に取り入れられ、好評を博している。

しかしながら、日本ではそのような試みは少ない。私の知る限りでは、京都の伝統の中から生まれたお家芸とも言うべきメディテーションが、京都の教育の現場で活用されているとは、いまだ耳にしていない。そこで、当センターでは、日常ストレスを感じている、あるいはストレス問題に興味を持つ教職員や看護師を招き、「わく・湧く・ワークショップ」という公開講座を行っている。

このワークショップは、イメージ・呼吸・精神統一とストレス関連疾患などとの関係を研究している院生たちの力を借りて、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後に、メディテーションとイメージワーク（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やストレス低減法を実践している（図1、2）。参加者に感想を尋ねるばかりでなく、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。

とくにストレス値の測定では、市販の唾液アミラーゼモニターを使用して、唾液中のストレスホルモンの $\alpha$ アミラーゼを測定している。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に期待している。

### 国際シンポジウム開催

ところで、当センターには、瞑想のような意識トレーニングに造詣の深い諸氏が集まっている。飛驒高山の千光寺住職、大下大圓師もその1人である。彼は袈裟掛けで国公立病院に出入りし、末期患者や妊婦の精神支援を行っている。スリランカで修業を重ね、最近、『ケアと対人援助に活かす瞑想療法』、『癒し癒され

るスピリチュアルケア』を著した。2009年から、当センターの研修員としても活躍中である。

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精神科医のダンテ・シンブラン教授も、2010年8月から4カ月間、当センターの客員研究員として在籍していた。

この両名と、香港から2人の瞑想の大家を講師に招き、2010年11月28日、29日の両日、「東洋のこころでストレス過多社会を生き抜く」と題した国際シンポジウムを開催した（図3、4）。紅葉狩りたけなわの週末であったが、両日で参加者は130人を超える盛況ぶりであった。社会におけるストレス問題への関心の高さがうかがえる。

このシンポジウムでも、瞑想が心肺機能を良好にし、高血圧や不整脈に対しても有益であることが話された。また、瞑想が喘息や慢性疼痛を緩和し不眠症も改善すること、脳内のセロトニン、ドーパミン、メラトニンなどが増加し、免疫力の向上につながることも報告された。さらに、テロメラーゼの上昇から、長寿への期待もされているようである。

当センターでは、今後も「こころを知り、未来を考える」学術的研究に加え、実社会との連携をさらに深め、そのニーズに応えるべく、社会に役立つような、応用の可能性が見出せるような研究に積極的に取り組みたいと考えている。