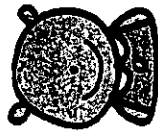


8. くよくよ考えないようになる (回避—情動焦点—認知)

「くよくよ考えないようにする」というコーピングは、問題を回避あるいは無視して距離をおこうとし、情動の調整をねらいとし、具体的に頭の中で整理をするものである。具体的には、望ましく内面の認知的情報処理を停止することに関するものであり、以下のような内容が含まれる。



- ①嫌なことを頭に浮かべないようにする
- ②そのことをあまり考えないようにする
→あまり聞かえないようにストレス対処法ではないが、この対処法にも重要な役割がある。それは、問題について考えないようにすることによって、自分のペースを取り戻すことができることである。

- ③無理にでも忘れるようにする
→誰でもストレスに満ちた状態に直面したときは、さまざまなペースを乱されてしまうが、そのままではとべつの問題を招いてしまうおそれさえある。

これらの8種類のコーピングを、状況に応じて(ストレッサーの質的側面に対して)バランスよく使い分けことが重要となる。

＜発 展＞ストレッサーの質による分類

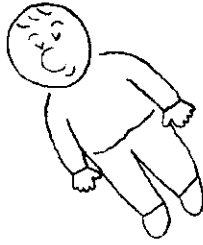
- ①コーストレス=ディストレス
ユーストレス(快ストレス: EUSTRESS)
生体に快の感情をもたらすストレス状況。心地よい緊張をもたらし、活動エネルギーになる。
ディストレス(不快ストレス: DISTRESS)
生体に不快の感情をもたらすストレス状況。回避行動を動機づけ、心身の消耗を促す。
- ②エフォート=ディストレス
エフォート(EFFORT)依存
頑張ることによって問題の解決が可能。問題焦点型対処の実行がストレス反応軽減に有効。
ディストレス(DISTRESS)依存
頑張っても問題の解決は不可能。情動焦点型対処の実行がストレス反応軽減に有効。

ストレスを リラックス してほぐす

ストレスの一つの側面は、緊張です。それに対抗する最良の方法はリラックスです。リラックスしながら、緊張することができる人は、どこにもいません。

それでは、どのように
リラックスすればよいのでしょうか

リラックスの特徴は、前部に力が入らないで、弛緩していることです。リラックスする方法にはいくつかありますが、ここでは、腹式呼吸を通じて、胸肉の力を抜いてゆるめる方法を身につけてみましょう。



カーテンをひいた静かな室内で、仰向けに横たわり、軽く目を閉じて、両腕は力を抜き、両足の力が抜けるようにする。

からだの力を抜く

1 からだの中の力を抜く

2 腕や足の重みを感じる

3 手足がゆったりしている感じがしてくる

4 口の方も抜く

【リラックスしよう】

ストレスの一つの側面は、緊張である。いやな気分になっているときは、筋緊張が生じている。逆に言えば、筋緊張が生じなければ、いやな気分にはならないといえる。つまり、ストレス反応とリラックス(P.11参照)は拮抗反応であるといえる。そのため、身体をリラックスさせれば、いやな気分を消すことができると考えられる。

リラクセーションの獲得には、たとえば、漸進的筋弛緩法(力の解放を利用して)、呼吸法(深呼吸を意図的に)、動作法(楽しい人と共に)、自律訓練法(暗示を使って)などが挙げられる。左の図では、腹式呼吸を通じて、筋肉の力を抜いて緩める方法を紹介している。

< 発 展 >

① 漸進的筋弛緩法

身体各部の筋弛緩によって大脳の興奮を低下させ、それによって不安を軽減することができる。身体的側面からリラクセーションをもたらす技法の一つである。具体的な方法は、以下のようものである。

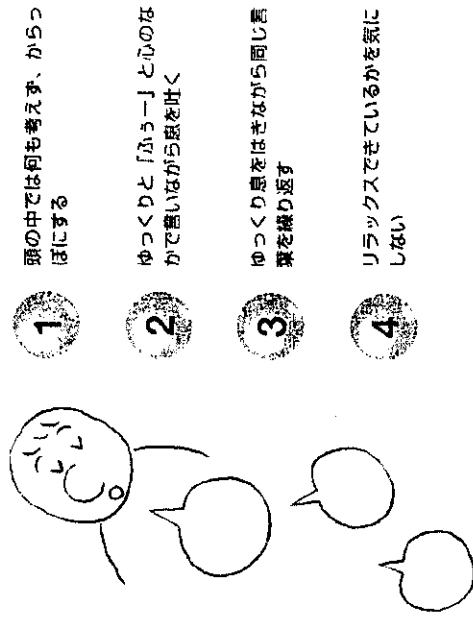
腕のリラックス：げんこつを握り締め、腕を胸の上で交差して身体に押しつけ、肩をすくめる。

足のリラックス：つま先に力を入れて、両足をくっつける。

顔のリラックス：両目を閉じ、歯をかみしめる。

十分にリラックスすると、手足の先端がらくれる感じやしびれた感じが現れる。温かく感じることもある。深いリラクセーションが得られたかどうかは気にせず、受身の態度を保ち続け、リラクセーションが自然に得られるのを待つという心構えが大切であるとされる。

ゆっくり息を吐く



1. 頭の中では何も考えず、からっぽにする
2. ゆっくりと「ふうー」と心のかたで息を吐きながら舌を吐く
3. ゆっくり息をはきながら同じ舌を繰り返す
4. リラックスできているかを気にしない

呼吸がゆるやかになった



1. 呼吸は口ではなく、鼻でゆっくりと静かにおこなう。
2. とくに、息を吐く時は、自然の流れにまかせて、肺から空気が、自然に出ていくのをそのままにしておく。
3. はき終わってからも、すぐに吸うのではなく、しばらくしてから、自然に吸い込むようにする。
4. リラックスは、息をはきだす時に深まってゆき、次の息を吸うまで、深くなくてゆく。

(参考：内山真久著「ストレス・コントロール」誠実社)

②呼吸法

リラックスしているときにみられる腹式呼吸を用いた呼吸法により、心身がリラックスした状態になると、余裕をもって自己をコントロールできるようになる。したがって、いろいろな刺激、ストレス、課題に過剰反応しないて対処できるようになると考えられる（ストレス耐性の向上）。

③動作法

動作法を用いて、安心感や自尊心を高めることで、ストレッチャーに対して必要以上に荷感的あるいは嫌悪的に受けとめることも少なくなり、なんとかできるというコントロール感が増すと考えられる。また、ペアになってリラクゼーション課題に取り組むことができるように工夫すれば、ストレス反応に対するリラクゼーション効果だけではなく、自己存在感が明確になり、動作体験に基づく対人関係の場を保証できる。

（参考：山中寛・高永裕壽編著「動作とイメージによるストレスマネジメント教育」北沢書房）

④自律訓練法

自律訓練法は、自律神経を形作っている交感神経と副交感神経のバランスをとってその安定をはかるものである。一定の公式を用い体系化された練習段階を踏んでいくことによって、心身を交感神経と副交感神経のバランスのとれた状態（ホメオスタシス）へとスムーズに切り替えることのできる方法である。

自律訓練法標準練習の公式（1つの公式が10秒位でできるようにならさら次の公式に進む）

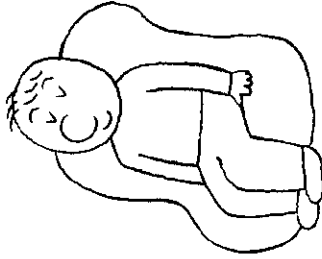
- 標準練習公式1「両脚両足が重たい」
（四肢重感）（右腕→左腕→右脚→左脚の順で：ただし利き腕〔脚〕から始めること）
- 標準練習公式2「両腕両脚が温かい」
（四肢温感）（右腕→左腕→右脚→左脚の順で：ただし利き腕〔脚〕から始めること）
- 標準練習公式3「心臓が静かに規則正しく打っている」
（心臓調整）
- 標準練習公式4「鼻に呼吸をしている」
（呼吸調整）
- 標準練習公式5「胃のあたりが温かい」
（腹部温感）
- 標準練習公式6「頬が涼しい」
（顔部凉感）



練習方法

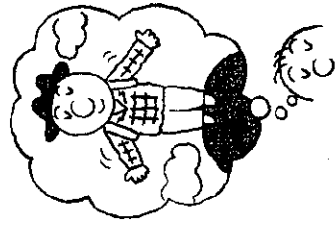
1 練習は、1回10分から15分ぐらい
3 服装は自由だが、ゆるんだりしたものがよい

2 食べた直後は、リラックスしにくいので避ける



横にならなくても、いすに座ったままでも同じように試みることができます。座り心地のよいいすを用意して、胸をからたの横にだらしと垂らし、からだがかたくなるようにします。軽く目を閉じて、ゆっくり息をします。ゆっくりに息を繰り返します。

リラックスの方法には、さまざまなものがあり、ここに書いたものはその一つです。



自分の好ききところにいると想像して、大きく深呼吸することだけでも、からだの緊張が解けて、ずいぶんリラックスすることができます。

さらに、深いリラックス法として、自律訓練法があります。自律訓練法は、十分な練習が必要ですが、非常に有効な方法です。書籍やテープも販売されていますが、専門家による指導を受けることをお勧めします。

練習方法

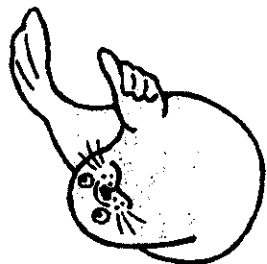
リラクセスの練習をする際の注意事項として、以下の3つが挙げられる。

- ①練習は、一回10分から15分くらい
 - ②食後は、リラクセスしにくいので避ける
 - ③服装は自由だが、ゆったりしたものがよい
- 横にならなくても、椅子に座ったままでも同じように試みることができる。座り心地のよい椅子を用意して、腕をからだの横にだらりと垂らし、からだに楽になるようにする。軽く目を閉じて、ゆっくり息をする。ゆっくりした息を繰り返す。

リラクセスの方法には、さまざまなものがある。自分の好きなところにと想像して、大きく深呼吸することだけでも、からだの緊張が解けて、ずいぶんリラクセスすることができる。

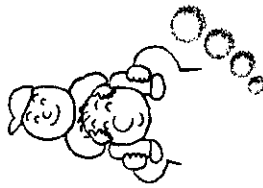
＜発展＞リラクセーション指導上の工夫

リラクセーションへの導入が終わったら、目をつぶったまま、身体を起す。こぶしを握り、両腕を胸に引き寄せてぎゅっと曲げる。そして勢いよく前に伸ばしながら手を開く。これを3回繰り返し、深呼吸を1回行って目を開ける。これを「取り消し動作」という。



Stress 3 自分自身を見直す セルフ・モニタリング

あなたは、きょう一日どのように過ごしたか、細かく覚えていますか？
それでは、きのうはどうでしょうか？

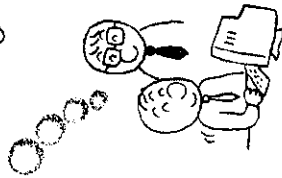
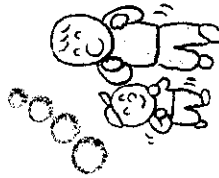
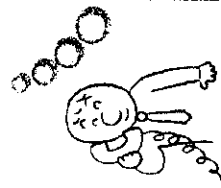
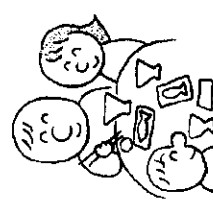


たとえできごとは覚えていても、それのできごとに列したような気持ちになつたのかを正確に覚えていない人はなかなかいないものです

このように、自分のことは自分が一番よく知っていると思いがちですが、意外にそれが「思い込み」であることも多くあります

周囲の事態がうまくいっている時にはそれでよいかもしれませんが

ところが、さまざまなことに行きつまつた際には、自分自身を見直してみるのも意外な発見があるかもしれません



【自分自身を見直す セルフ・モニタリング】

ストレスの問題を考えるとときには、まず何が問題化を客観的に理解する必要がある。そのために、セルフ・モニタリング（自己監視）すること
で、ストレスを、解決ができる問題として定義することが有効となる（P.19参照）。セルフ・モニタリングは、自分自身の問題になっている行動や修正したい行動を自分で観察、記録し、さらに評価して、目標としている行動に向けてその行動を変容させていくセルフ・コントロール法の1つである。一般に、不適応行動は、自動化して行われることが多いものである。そこで、自分の不適応行動は、どのような状況で、どの程度の頻度で起こっているのかを観察し、記録してみると、自分の行動分析にも役立ち、目標行動への過程を客観化することで、治療の動機づけを高めることにもなる。このように、何が問題を明らかにすることが解決の第一歩となりうるのである。

セルフ・モニタリングのシート<例>

※あなたにストレスを考えましょう。ストレスをへらす練習をしましょう。

1. ストレスの原因（ストレッサー）は何ですか？ 3. 冷静に対策を考えよう！

2. 特徴をあげてみよう（ストレス反応）！ 4. ストレス解消を練習して、生活に役立てよう！

からだの反応 _____

心の反応 _____

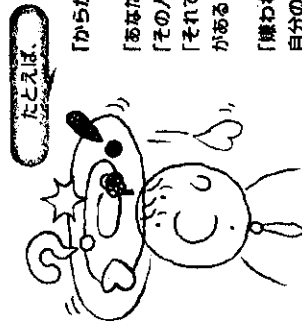
行動の反応 _____

Stress ストレスの 考えを変える

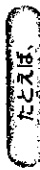


不合理な信念が強い。

ストレスを多く感じる人のなかには、「……しなくてはいけない」と強く思い込む考え方をすることがあります。実はそのような考え方が（思い込み）「体がたくさんのストレスを生み出しているのです。……すればいいなあ」くらいに考え直してはどうでしょうか。



- 「からかわれたのは、私が嫌われ者だからだ」
- 「あなた以外の人がからかわれることはないか？」
- 「その人も嫌われていたのか？」
- 「それでもあなただけが嫌われているという証拠があるだろうか？」（証拠探し）
- 「嫌われているからからかわれるというのは、自分の思い込みかもしれない」



- 「前回の発表でミスしてしまった。だから発表は失敗だった」
- 「一つの失敗によってすべてがダメということがあるだろうか？」
- 「完璧な発表できないと企画は通らないのであるだろうか？」（すべき思考の見直し）
- 「常に100点満点でなくともよい」

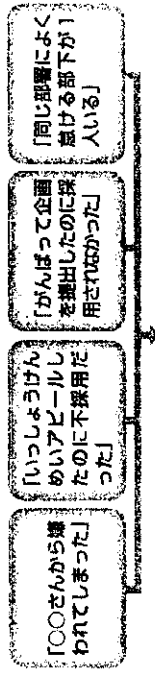
【これまでの考えを変えろ】

ストレスを多く感じる人の中には、「…しなくてはいけない」と強く思い込む考え方をしている。実はそのような考え方（思い込み）自体がたくさんのストレスを生み出している。そのような否定的なストレスを生じさせる思い込みを「…すればいいなあ」くらいに考え直す認知的再体制化の例として、以下のようものが挙げられる。

- ・ そんな努力をしてもムダだ。
→ 努力が報われることもあるだろう。
- ・ 頼れる人は誰もいない。
→ 身近なところから、頼れる人を探してみよう。
- ・ 自分は他の人のようにうまくできない。
→ 自分には、人よりも得意なところがある。
- ・ 人生は無意味だ。
→ 人生の意味は、ずっと先に考えればよい。
- ・ すべてがむなし。
→ このむなしさは次の目標を立てるという合図だ。
- ・ 将来は絶望的だ。
→ わずかかもしれないが、将来には希望がある。
- ・ 自分はこれまでに失敗ばかりしてきた。
→ 次をやることが、失敗するとは限らない。
- ・ 自分は何もコントロールすることができない。
→ 自分がコントロールできることからやろう。
- ・ 自分がすることはすべて悪い結果を招く。
→ これまでにやったことは、失敗ばかりではない。
- ・ 自分がそれをダメにしたんだ。
→ それをダメにしたのは、他の原因かもしれない。



抱えている問題によっては、合理的でない考え方が自分自身を追いつけてしまっていることもあります。



このような憎みの背景には、

「すべての人から愛されたい」はならない、認められ、評価されなければならぬ(承認欲求)

「自分がなすことは、すべて完璧でなければならない」(完全癖)

「ものは自分の思ったとおりにならなければならない」(コントロール欲求)

…という、「合理的でない」信念があります。

不合理な信念は、いろいろな原因でつくられます

- 原因 1 小さい頃から暗示、条件づけ
- 原因 2 「…であれば望ましい」と 「…ねばならない」の混同
- 原因 3 これまでの経験や過去へのとらわれ
- 原因 4 自分の将来は自分の力でなんとでもなる、という過剰な期待
- 原因 5 他人からの評価に対する過大な心配

その他の不合理な信念

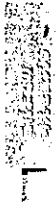
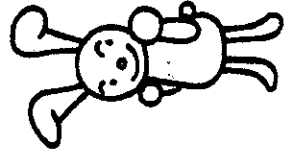
- 「人生の危険はいつも、あらかじめ避けなければならない」
- 「人に頼らないと生きていけない」
- 「情緒的に混乱することは、人間として未熟だ」
- 「負けることは許されない」
- 「失敗が起きたのは、自分に能力がなかったからだ」
- 「仲間はずれになることがあってはならない」
- 「どんな時でも世間の常識にあわせて生活しなければならない」
- 「性格は、生まれつきあるいは小さい頃からのものだから絶対に変えられない」



論理療法（合理情動行動療法）

抱えている問題によっては、合理的でない考え方が自分自身を追いつめてしまっていることもある。「〇〇さんから嫌われてしまった」、「一生懸命アピールしたのに不採用だった」、「がんばって企画を提出したのに採用されなかった」、「同じ部署によく怠ける部下が一人いる」などの悩みの背景には、認められたいという承認欲求、完璧を目指す完全癖、自分の思い通りにしたいコントロール欲求という、「合理的でない」信念がある。このような不合理な信念は、以下に挙げるようないろいろな原因で作られる。①小さいころからの暗示、②「…であれば望ましい」と「…ねばならない」の混同、③これまでの経験や過去へのどらわれ、④自分の将来は自分の力でなんとでもなる、という過剰な期待、⑤他人からの評価に対する過大な心配、など。

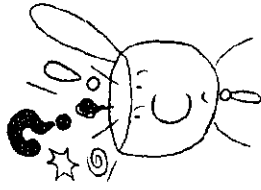
このような不合理な信念を変えたり、認知的再体制化を行うには、単に知識を伝えたり、このような考え方に換えたら？と一方的に伝える指導ではなく、自分で気づくことが認知の変容につながる。自分の考え（認知）を別の考え方に置き換えることは簡単ではない。そのため、今までの自分の考え方（認知）をしたときの気持ち（落ち込み、不安、意欲など）を100点満点で記入し、さらに、別の考え方に置き換えたときの気持ちを同じように100点満点で考えると、別の考え方をしたほうが気持ちが楽になることが明らかになることがある。



考えを変え7つのステップ

（参考：井上和臣「心のつばさがある女が考えを変える」認知療法）

自分の「合理的でない信念」に気づけば、それを変えることが出来ます。



①

困っていること、困っている問題をはっきりさせよう

②

そういう場で、その問題が起こっているか、考えてみよう

③

その場で生じている感情、行動、思考について調べよう

④

その思考が、その時の感情や行動にどのように影響しているか、考えてみよう

⑤

その思考が適切か、役に立っているか、考えてみよう

⑥

同じことも、別の思考、見方ができないか、考えてみよう

⑦

その別の思考、見方を実行してみて、どうなるか、試そう

【考えを変える7つのステップ】

「合理的でない信念」を変えるための方法の1つに、考え方を変える7つのステップというものがある。その方法は、以下の7つの段階から構成される。

第1段階：困っていること、あなたが解決したい問題をはっきりさせよう。

→最初に何が問題かをはっきりとらえておくことが重要になる。

第2段階：どういう場面でその問題が起こるのか調べてみよう。

→問題が表面化しやすい場面を知っておく必要がある。

第3段階：その場面で見られる感情や行動、認知について調べてみよう。

→状況、認知、感情、行動、身体の変化などを分離して把握する作業をする。

第4段階：認知が感情や行動にどのように影響しているか調べてみよう。

→認知の把握が大切になるので、認知と感情の区別を十分練習する必要がある。

第5段階：認知が適切かどうか、役に立っているかどうか調べてみよう。

→認知が感情や行動をがんじがらめにしているようなら、その認知が適切かどうか、見直してみる必要がある。

第6段階：同じ場面で別の認知ができないかどうか調べてみよう。

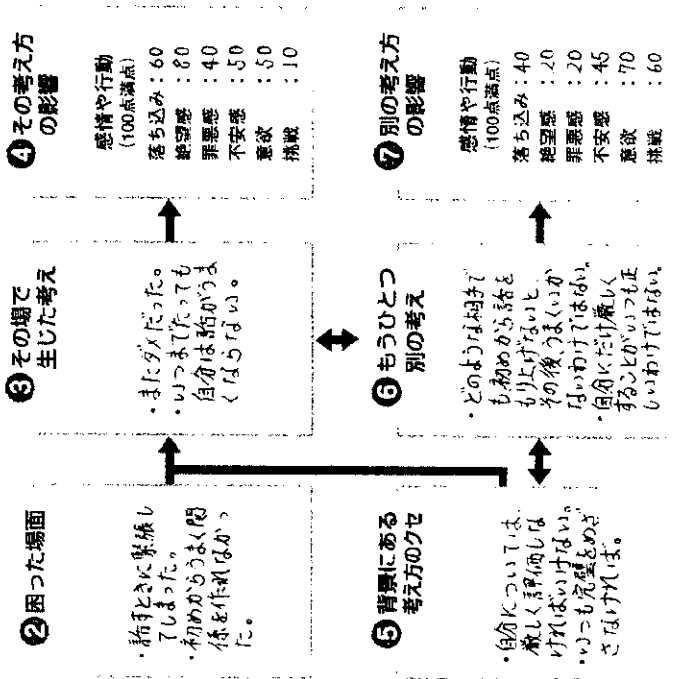
→どのような見方ができるだろうか？どのようになら考え直せばよいのだろうか？

第7段階：別の認知を実行してみよう。

→第6段階で得た別の認知（適応的反応）を実行することになる。

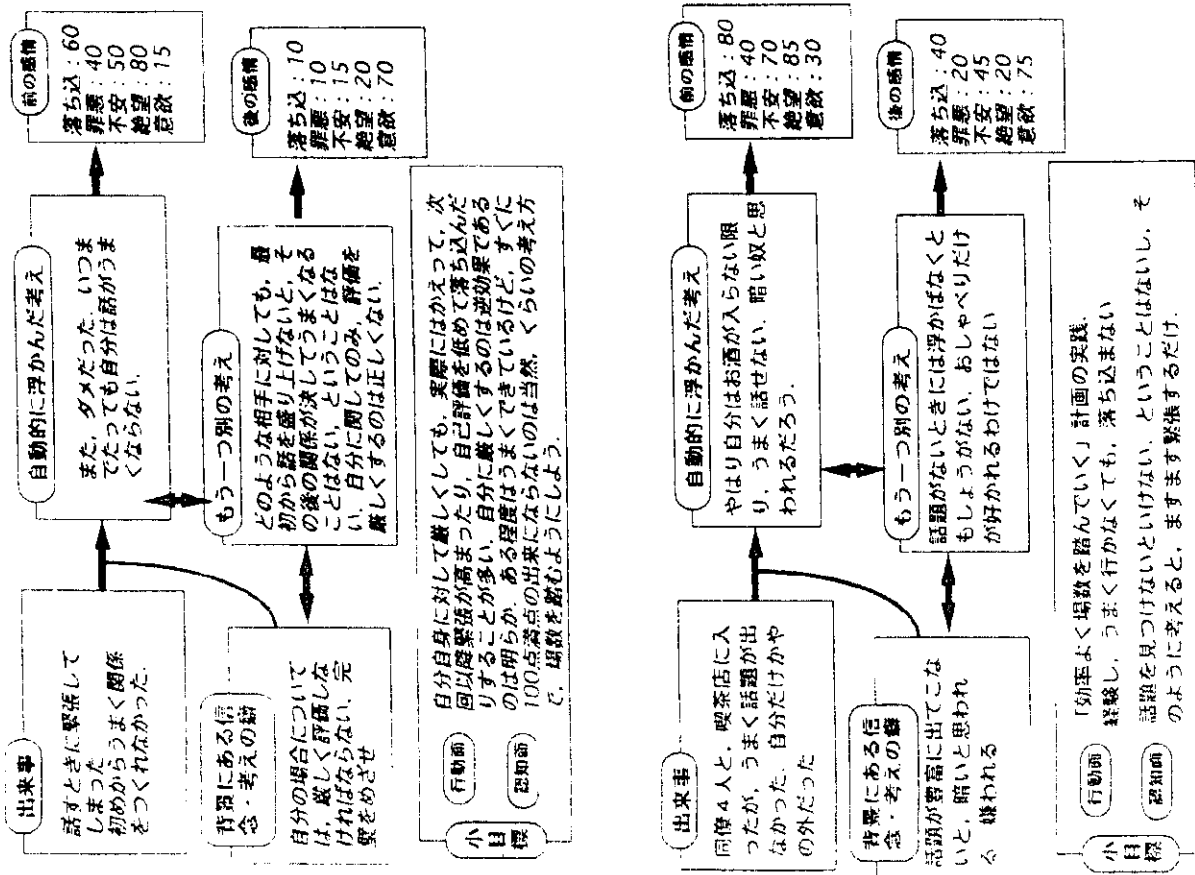
「7つのステップ」の具体例

① 困っていること：人つきあいが苦手でいる。



今後の目標

- ・自分自身に厳しくしても、次第にはかたまって緊張が高くなる。自尊心が傷ついて落ち込んでしまうことが多い。
- ・何かに100点満点のときに行うべきなのは当然、くらいに考えて、場数を踏むようにしよう。



その他の「考え方」を変える方法

ストレスを多く感じる人の中には、失敗した経験をいつも「自分のせいだ」と考えてしまう人もいます。

実際に失敗経験は誰にでもあることです。過ぎてしまったことにごだわるエネルギーを、少しでも「これからのこと」に費やしてみてはどうでしょうか。

きめ細かい考え方が自分自身を追い詰めてしまっていることもあります。

ストレスの問題は、すぐには解決しないことが少なくありません。それを周囲の人に話してみると、意外な展望が開けるかもしれません。

家族や気の許せる友人、あるいは専門家の意見を聞いてみることもいいかもしれません。同じような問題を抱えている人同士の交流も効果があります。



ストレスの解決ができない場合には、とりあえずできることはしないか、考えることが有効であることもあります。たくさんある中にも、比較的自分が得意だと思えること、できそうだと思うことはありますか。そんな小さな解決法に自信をもつことが大きなストレスの解決につながることもあります。

原因問題を 変えてみる

ソーシャル・ サポートの 認知を高める

セルフ・ エフィカシー を高める

その他の「考え方」を変えする方法

ストレスフルな状況に対してコーピングを行うためには、その人にとって利用可能な資源を用いることが必要とされる。ストレス反応の低減に有効だと考えられているコーピング資源として、以下のようなものが挙げられる。

原因帰属：

帰属の仕方には人それぞれ特徴があり、その独自の帰属の仕方が、ストレスを生み出すこともあると考えられる。たとえば、成功したときにはいつも、それが偶然であるとか、運がよかったと考え、失敗した場合には、自分の能力の低さに原因を求めてしまうような人は、ストレスを多く感じやすい。したがって、そのような人のストレスを軽減させるためには、成功、失敗に対する正当な原因を求めようように援助することが必要となる。

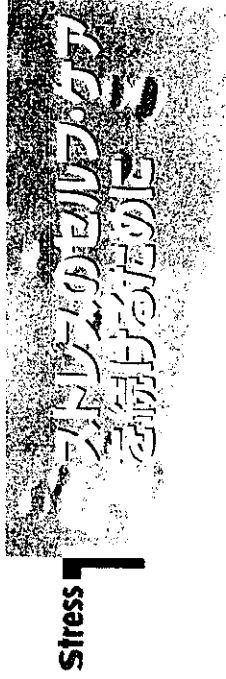
ソーシャル・サポート：

他者から提供される有形または無形の援助をソーシャル・サポート (social support) という (P.7参照)。困難な状況に直面した場合に、なぐさめや励ましを受けたり (情緒的サポート)、問題解決のために役立つ情報を提供してもらったり (情報的サポート)、問題を解決するための手助けをしてもらったり (実体的サポート) することは、コーピングの促進や維持につながるといえる。

セルフ・エフィカシー (自己効力感)：

ある特定の結果を得るために必要な行動を、どの程度うまく行うことができるかという認知をセルフ・エフィカシーという (イライラのマネジメントP.10参照)。セルフ・エフィカシーが高いほど、すなわち望ましい結果を得るために必要とされる行動を自分が行うことができるという遂行可能性が高いほど、問題を解決するためのコーピングが促進され、維持されることになる。

これらのような資源はコーピングを促進・維持するのに役立つ。ストレスを緩和する要因となる。したがって、これらの資源を豊富に備えている人ほど、ストレスに対する抵抗力が高いと考えられる。



新しい習慣を身につけることは、そんなに簡単ではありません。まして、長く続いてきた習慣を変えようとすると、少しずつしか変わらなというのが、当たり前です。



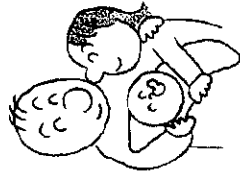
ここで、重要なポイントを2つ上げておきます。

1 自分が変わり、相手が変わる

ストレスは、あなたの周囲の問題です。しかし、同じ「あなた」自身の問題でもありません。

つまり、あなたが変わることによって、同じストレスが苦にならなくなることもあるし、さらには、相手が、変わったあなたを見て変わること、問題が解決することもあるのです。

2 生活の自己チェックとセルフ・ケア



良い間身につけた習慣を変える時には、自分をよく観察して、自己チェックすることが必要です。

自分を知ることによって、自分自身を大切にすセルフ・ケアを行うことができます。

そして、それを通じて、自分の人生の質を高めることができます。

【ストレスのセルフ・ケアを 続けるために】

長く続いてきた習慣を変えようとしても、少しずつしか変わらなないので当たり前であるといえる。重要なポイントとして、以下の2つがあげられる。

自分が変わり、相手が変わる

ストレスは、自分の周囲の問題であると同時に、自分自身の問題でもあるといえる。つまり、相手の問題であっても、自分が変わることによってストレスは少なくなるということを知っておくことは有効である。

生活の自己チェックとセルフ・ケア

長い間身につけた習慣を変えるときには、自分をよく観察して、自己チェックすることが必要である (P19 参照)。

〈飛 展〉セルフ・モニタリング、セルフ・ケアの重要性

ストレスコーピングの指導をしている間は行動が変容していても、指導がなくなると、もとのステージに戻ってしまうということを経験することがある。そのため、指導者のもとでそれらの行動ができるようになったら、指導者なしでも自立して行動できるように、セルフ・モニタリング、セルフ・ケアがさらに重要になる。

セルフ・コントロールの1つに、自己強化、自己報酬といった、自分で自分に強化を与える、ご褒美を与えるといった方法があります。

例)

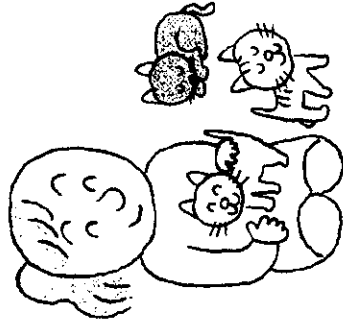
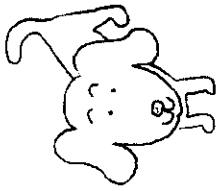
- ・就寝前に自律訓練法を行うことができれば、翌朝ヨーグルトを食べることができるとする。
- ・上司から不当に怒られたとき、嫌な考え(認知)をうまく変えることができた。そのときは、自己報酬表に印を1個つける。印が10個ついたらゴルフ用品を買うことができることにする。

stress

ストレス管理の
リテラシー

ペットと暮らす

ペットとともに過ごす時は、気持ちをやわらげてくれます。ペットは、自分の気持ちを正直にふるまいます。



犬は、かしくくて、愛想がよく、従順です。ネコは、独立心のある動物です。自分がどんなペットを飼えばいいかはよく考えて決めるといいでしょう。

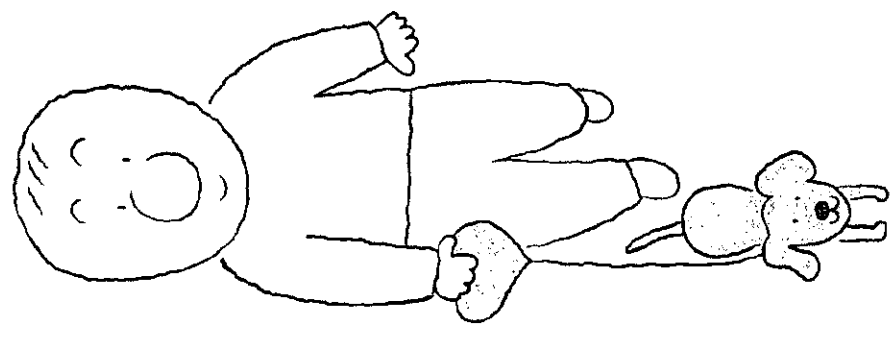
ペットを飼うと、旅行に出かける時には、ペットをどうするか考えなくてはなりません。ペットと生活することの意義が、それ以上にあると考えている人たちも大勢います。



ペットに対しては、人間のように、利己的なところを随って近づいているのかもしれないと考える必要がありません。だから、ペットに対しては、率直になれます。ペットには、食事の世話をし、かわいがってあげることが必要です。



もしかすると、ペットとの生活を通じて、私たちは、だれかの世話をし、あげられることの喜びを感じるかも知れません。あるいは、だれかの好意を素直に受け取ることができるかも知れません。



人を信頼する生活

ペットに対するような素朴な信頼を、他の人間にもつことは難しいことかもしれません。



他人を信用するだけの、お人よしの人間では、だまされてばかりかましてもいけません。しかし、他人を信用しないという不信の気持ちがある、何事も自分だけに頼るようになりません。



【怒りと敵意についてのテクニク】



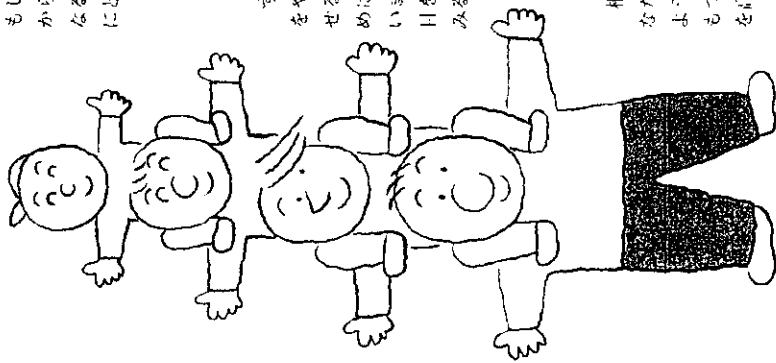
他人は信用できないという思い込みや、だまされているのかもしれないという疑いの気持ちから、怒りを爆発させることになるのは、自分にとっても、相手にとっても、ばかげたことです。



すべてを自分で管理することをやめて、相手を信用し、まかせようにしてみましょう。初めは、ちょっとしたことでもかまいません。ささいなことなら、目をつむって、相手にまかせてみることもできるでしょう。



相手を信頼すれば、相手もあなたを信頼してくれます。このようにお互いを支えあう関係をもちことは、あなたの人生の質を高めるものです。



ペットと暮らすことと人を信頼すること

ペットとの生活を通じて、だれかの好意を素直に受け取ることができるようになるかもしれない。

ペットに対するような素朴な信頼を、他の人間にもつことは難しいことかもしれない。しかし、他人を信用しないという不信の気持ちがあると、何も自分だけに頼るようになるかもしれない。

＜発 展＞動物介在療法

カウセンシングの分野においては、クライアントとカウセラーとの間にさまざまな媒体を介入させて、カウセンシング関係の促進や個人の成長を図る方法が試みられている。その1つに、動物介在療法があげられる。

人間と違って動物はよけいなことを言わない。そのためにかえってかわりともちやすいことがある。またケアをする相手があることによって、自分の存在感を確認することができる。

動物を用いたカウセンシングとしての役割は、①安心感、②カタルシス、③緩衝効果、④関係の促進、⑤責任感の形成、⑥積極的な態度形成、⑦自己強化、⑧同一視の機能である。

(参考：「現代カウセンシング事典」金子書房)



～付録～ 【SRS-18】

以下にあげる項目は、 あなたの過去2、3日の 感情や行動の状態に どのくらいあてはまりますか。 最もあてはまる数字を 1つだけ〇で囲んで下さい。	全くあてはまりません	1	2	3
1 怒りっぽくなる	0	1	2	3
2 悲しい気分だ	0	1	2	3
3 何となく心配だ	0	1	2	3
4 怒りを感じる	0	1	2	3
5 泣きたい気分だ	0	1	2	3
6 感情を抑えられない	0	1	2	3
7 くやしい思いがする	0	1	2	3
8 不愉快だ	0	1	2	3
9 気持ちが沈んでいる	0	1	2	3
10 いらいらする	0	1	2	3
11 いろいろなことに自信がない	0	1	2	3
12 何もかもいやだと思う	0	1	2	3
13 よくないことを考える	0	1	2	3
14 よくないことを考える	0	1	2	3
15 なぐさめて欲しい	0	1	2	3
16 根気がない	0	1	2	3
17 ひどりでいたい気分だ	0	1	2	3
18 何かに乗中でぎかない	0	1	2	3

SRS-18の採点方法
○をつけた数字を灰色部分に記入して、加算します

項目	抑うつ・不安	不機嫌・怒り	無力感
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
合計	点	点	点

評価方法 (SRS-18)

男性	抑うつ・不安	不機嫌・怒り	無力感	合計
5	11~15	14~15	13~15	14~15
4	12~14	12~13	10~11	11~13
3	10~11	8~9	8~9	9~10
2	9~10	7~8	6~7	7~9
1	3~7	3~7	3~5	3~9
女性	抑うつ・不安	不機嫌・怒り	無力感	合計
5	12~15	14~15	13~15	14~15
4	12~13	12~13	11~12	12~14
3	9~11	10~11	9~10	10~12
2	7~8	8~9	6~8	7~9
1	3~6	3~7	3~5	3~6

あなたの 性別	男性	女性
あなたの 年齢	1~5	

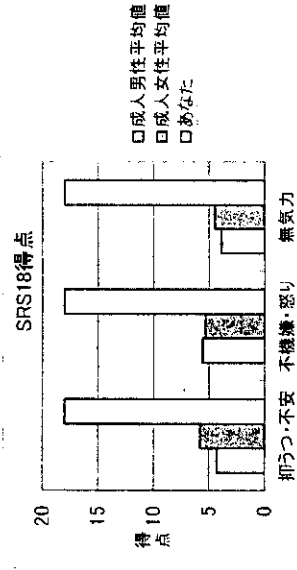
評価基準 (SRS-18)

成人	男性	平均値(標準偏差)				反応の強さ(評価基準)			
		抑うつ・不安	不機嫌・怒り	無力感	合計	弱い	普通	やや高い	高い
		4.30 (4.35)	5.56 (4.64)	3.86 (4.01)	13.73 (11.79)	0~2	3~6	7~11	12~18
		5.79 (4.54)	5.31 (5.31)	4.48 (4.48)	15.81 (11.12)	0~3	4~8	9~13	14~18
		5.79 (4.54)	5.31 (5.31)	4.48 (4.48)	15.81 (11.12)	0~2	3~6	7~10	11~18
		5.79 (4.54)	5.31 (5.31)	4.48 (4.48)	15.81 (11.12)	0~8	9~20	21~31	32~54
		5.79 (4.54)	5.31 (5.31)	4.48 (4.48)	15.81 (11.12)	0~4	5~8	9~13	14~18
		5.79 (4.54)	5.31 (5.31)	4.48 (4.48)	15.81 (11.12)	0~3	4~8	9~13	14~18
		5.79 (4.54)	5.31 (5.31)	4.48 (4.48)	15.81 (11.12)	0~2	3~7	8~11	12~18
		5.79 (4.54)	5.31 (5.31)	4.48 (4.48)	15.81 (11.12)	0~10	11~21	22~32	33~54

以下に得点を記入して平均値と比べて見ましょう。

抑うつ・不安	4.3	成人男性平均値	成人女性平均値	あなた
不機嫌・怒り	5.56			
無力感	3.86			

以下の図の白色部分に記入して見ましょう。



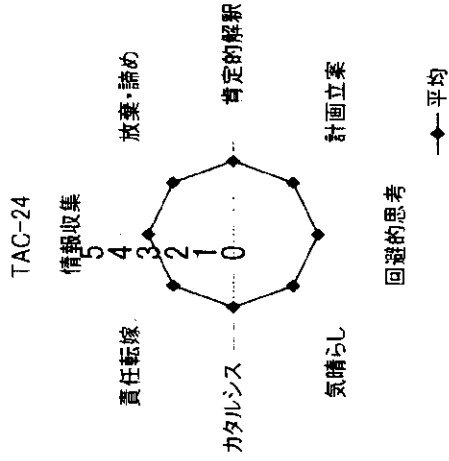
【TAC-24】

質問項目

精神的につらい状況に遭遇したときその場の問題を乗り越え、落ち着くために、あなた自身で、自分かどの程度あてはまるか、判定してください。

1. そのようにしたこと(考えたこと)はこれまでにない、今後もしないだろう	1	2	3	4	5
2. ぐまれにそのようにしたこと(考えたこと)がある、今後もありないだろう	1	2	3	4	5
3. 何度もそのようにしたこと(考えたこと)がある、今後絶対にそうするだろう	1	2	3	4	5
4. しばしばそのようにしたこと(考えたこと)がある、今後たびたびそうするだろう	1	2	3	4	5
5. いっつもそうしてきた(考えできた)、今後常にもうするだろう	1	2	3	4	5
6. 思い出しただけで、思い出しただけでいく	1	2	3	4	5
7. 誰かに話を聞いてもらったって苦痛を取り除く	1	2	3	4	5
8. そのことをあまり考えない	1	2	3	4	5
9. 自分自身で解決策を思い出す	1	2	3	4	5
10. 誰かからアドバイスをもらって解決策を思い出す	1	2	3	4	5
11. 誰かからアドバイスをもらって解決策を思い出す	1	2	3	4	5
12. 誰かからアドバイスをもらって解決策を思い出す	1	2	3	4	5
13. 誰かからアドバイスをもらって解決策を思い出す	1	2	3	4	5
14. 誰かからアドバイスをもらって解決策を思い出す	1	2	3	4	5
15. 誰かからアドバイスをもらって解決策を思い出す	1	2	3	4	5
16. 誰かからアドバイスをもらって解決策を思い出す	1	2	3	4	5
17. 誰かからアドバイスをもらって解決策を思い出す	1	2	3	4	5
18. 誰かからアドバイスをもらって解決策を思い出す	1	2	3	4	5
19. 誰かからアドバイスをもらって解決策を思い出す	1	2	3	4	5
20. 誰かからアドバイスをもらって解決策を思い出す	1	2	3	4	5
21. 誰かからアドバイスをもらって解決策を思い出す	1	2	3	4	5
22. 誰かからアドバイスをもらって解決策を思い出す	1	2	3	4	5
23. 誰かからアドバイスをもらって解決策を思い出す	1	2	3	4	5
24. 誰かからアドバイスをもらって解決策を思い出す	1	2	3	4	5

得点にするしをつけ、それぞれを線で結びます

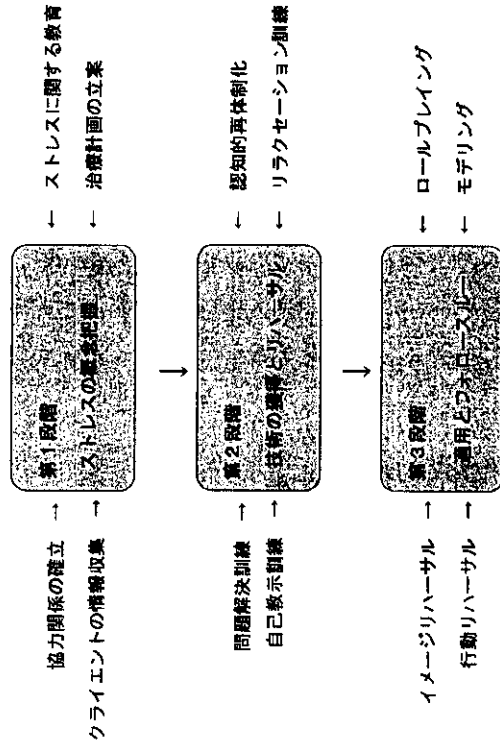


下位尺度に含まれる項目の得点を加算して算出します

情報収集	放棄・諦め	責任転嫁	計画立案	回避的思考	気分らし	カタルシス	責任転嫁
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
合計	点	点	点	点	点	点	点

【ストレス免疫訓練法①】

ストレス免疫訓練法(SIT)の3段階



ストレス免疫訓練法 (Stress Inoculation Training : SIT) とは、Meichenbaum (1977) によって提唱された臨床技法であり、認知行動療法の代表的な技法の1つである。SITの目的は、直面するさまざまなストレスに対処し、不適応的な反応(認知的反応、行動的反応)を緩和することにある。SITのもっとも大きな特徴は、差し迫った問題(ストレスフルな状況)を解決するだけでなく、今後直面するであろうさまざまな困難にも応用できるように、ストレス対処技術を養成することをねらいとするところにある。この点において、SITはさまざまな問題の予防効果も期待できる。

SITは3つの段階、すなわち、ストレスの概念把握の段階、技術の獲得とリハールの段階、適用とフォローアップの段階から構成されている。



3つの段階についての説明は、次ページから！

【ストレス免疫訓練法②】

第1段階(ストレスの概念把握): 対象者との協力的な関係を確立すると、および、ストレスが情動とパフォーマンス(行為)に及ぼすさまざまな影響を対象者に理解させることに焦点が当てられる。SITそのものが対象者への教育的な意味合いが強いが、なかでも特にこの段階では概念的教育が中心に据えられることになる。

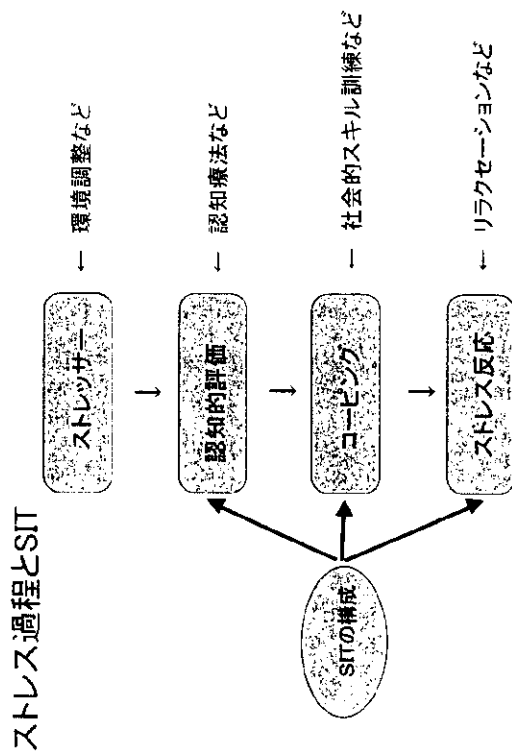
第2段階(技術の獲得とリハール): 対象者が面接場面や現実場面で、さまざまな対処行動を身につけ、それをリハールすることに焦点が当てられる。ただし、個人内や個人間のさまざまな妨害要因が、すでに獲得している対処技術の使用を抑制している場合もある。したがって、この段階では、新しい対処技術を教えるだけでなく、それらの妨害要因を除去することを考えることも必要になる。

第3段階(適用とフォローアップ): 対象者に対して、治療後の追加セッションとフォローアップの評価を持つ重要性や、再発予防の立場から今後の方向づけを行う必要性、治療プログラムを将来に向けて拡充する必要性が強調され、面接場面や現実場面で獲得した技術を使用することに焦点が当てられる。

SITで強調される点は、①だれもが同じような問題を抱えることを理解し、問題を解決するために自分が何をすればよいかを見出すこと、②思考と感情と行動がどのように関連しているかについてよく理解すること、③ストレスに圧倒されてしまうのを避けるために、処理可能な小さなまとまりに分解して問題にアプローチすることを学ぶこと、④自分自身が十分な対処技術(問題解決、リラクゼーション、時間管理、周囲の人からのサポート、コミュニケーション技術、主張技術など)を持っていることを確信すること、⑤自分の対処技術を体系的に試し練習すること、である。

SITを適用する治療者は、訓練の実施中にも、これらの点がうまくできているかを常にチェックしておく必要がある。

【ストレス免疫訓練法③】



SIT で用いられる認知的再体制化などは評価過程への介入であり、行動リハーサルなどは対処技術への介入、そして、リラクゼーション訓練などはストレス反応への介入に相当すると考えられる。したがって、SIT はストレスマネジメントの構成要素を広く網羅していることがわかる。そして、SIT の特徴でもある「当該症状の直接的な介入」と「ストレス対処技術の獲得」の併用は、これまでに不足していた「再発のしにくさ」を引き出すところにも新しさがある。SIT の目的は、対象者のストレスすべてを取り除くことではなく、対象者のストレスを「解決することができる問題」としてとらえ、当該の状況において適応的に反応できるように援助することである。そしてSIT のゴールは、回避行動を排除するための特定の対処技術を訓練し、実践し、応用することである。重要なことは、対象者に現実の生活の中で実行することのできる選択肢（行動レバートリー）を多く獲得させることである。

イライラの
マネジメント
guide

平成16年3月
指導用解説書担当

嶋田 洋徳
小野久美子
川瀬 英理

運動支援のための指導者教育養成法の確立

分担研究者 内藤 義彦 大阪府立健康科学センター健康度測定部長

研究協力者 井上 茂 東京医大衛生学・公衆衛生学

公益信託動脈硬化予防研究基金統合研究（JALS）身体活動ワーキンググループ

研究要旨

健康管理の現場で遭遇する健康異常の背景要因として、身体活動・運動不足の影響力が近年大きくなっている。身体活動・運動習慣を国民に広く定着させていくためには、活動的な生活行動の普及を支える指導者の育成が急務であり、そのための効率的かつ効果的な教育システム開発のニーズは高い。

そこで、本研究では、行動変容に効果的な行動科学をベースにした教育方法および最新の情報関連(IT)技術を活用した、効率的かつ効果的な指導者養成システムの開発を目指している。平成13年度は、講習会用テキスト作成と講習会の内容に関する計画を立案した。平成14年度はテキストの具体的な内容を順次試作するとともに、新しいメディアであるインターネットやCD-ROMなどを活用した、運動支援のための指導者養成システム構築に着手し、そのモデルとなるコンテンツを試作した。今年度は、コンテンツの質を高めるため、身体活動・運動指導に特有かつ必須と考えられる技術的知識と機器について必要項目を選定し、それらを理解し活用できるようにするための教材および教育用ツールの開発を行った。

具体的な項目としては、1. 肥満の評価方法（肥満の評価の観点、体脂肪率の計測と評価、インピーダンス法による体脂肪計測と評価、測定誤差を起こす要因、など）、2. 心拍数の計測と評価（脈拍の触知方法のトレーニング、無線式心拍計の操作方法、心拍数からの運動強度の評価、病態別有効運動強度の設定）、3. METSと消費エネルギー量（主な身体活動・運動のMETS値、消費エネルギー量の計算方法）、4. 身体活動質問紙の活用（質問紙作成の方法、妥当性と再現性の検討方法、簡易身体活動質問紙(JALS-PAQ)の解析ソフトの操作方法、結果通知票の解釈）、5. 24時間活動記録票の活用（消費エネルギー量の推定方法、24時間消費エネルギー量の推定ソフトの操作方法、セルフモニタリングとしての利用）、6. 歩数または加速度計の活用（加速度計付き歩数計（ライフコーダ）の操作方法、データ管理方法、結果通知票の解釈）、7. 運動負荷試験の意義と限界（運動負荷試験が必要な場合とその評価、最大酸素摂取量の推定原理とその意義）、などである。

これらの項目に関する教材は単体でも有用と考えられる。なお、運動支援のための指導者養成システム全体の構築は、これまでに開発した素材を活用しつつ、全体のシステムとの整合性に関する方向性を見定めた上で、開発することが大切であると考えられた。

A. 研究目的

身体活動・運動は、生活習慣の基本的要素として、慢性疾患の予防あるいは改善だけでなく、

健康の維持・増進、さらには生活の質(QOL)の向上にも効果があり、健康日本21の趣旨である健康寿命の延伸に密接に関連した行動である。

一方、近年における多くの先進諸国で共通した問題になりつつある肥満あるいはそれに関連した **Mul-tiple Risk Factors syndrome** の増加傾向に認められるように、背景要因としての身体活動の不足が確実に蔓延しつつあると考えられる。

単に、運動習慣の獲得というレベルではなく健康維持に必要な身体活動量の確保を国民に広く定着させていくためには、活動的な生活行動の普及を支える指導者の育成が急務である。そこで、本研究では、身体活動に関する指導者を養成するため、最新の教育技法および情報関連技術(IT)を活用した、効率的かつ効果的な指導者養成システムの開発を目的とした。

B. 研究方法

平成 10~12 年度の厚生科学研究費補助金(健康科学総合研究事業)「行動科学に基づいた生活習慣改善支援のために方法論の確立と指導者教育養成に関する研究」(主任研究者:中村正和)において、運動に関して行動科学に基づく指導法とともに指導者用トレーニングプログラムを開発し、指導者養成講習会を開催した。本研究では、これらのノウハウを下敷きに、最近の知識と技術を採用し、開催者の効率と参加者の学習効果の向上をめざし、学習のためのツールの開発や開催方法の改善、新しい学習手段の提供などを検討することを目的とした。一昨年度は、講習会を新たに開催するため、テキスト作成と講習会の内容に関する計画を立案した。昨年度はテキストの具体的な内容を順次試作するとともに、新しいメディアであるインターネットや CD-ROM などを活用した、運動支援のための指導者養成ソフト開発に着手した。

具体的な講習会用テキスト作成に当たっては、平成 14 年度に厚生労働省健康局がまとめた保健指導マニュアル作成検討会報告(身体活動・運動:下光輝一座長)の内容との整合性を考慮した。

情報関連技術を活用した具体的な取り組みとしては、指導者養成用テキストのハイパーテキ

スト化およびそれを発展させた運動指導を主目的としたホームページ、CD-ROM 作成などがある。その際、本研究班全体として統一した GUI 環境や情報の提供方式を採用すべきとされたため、まず禁煙のためのコンテンツを作成・検証した後に、他の生活習慣に関するコンテンツを作成していく計画となった。そこで、平成 15 年度はそのための素材を各方面から収集・整理し、コンテンツの試作に止まることとした。

本年度は、禁煙指導のコンテンツの完成を受け、続いて運動指導に関して同様のものを開発したいところであるが、経費面の課題が未解決であることもあり、IT を活用したコンテンツの作成は今後の課題とした。そして、運動指導に必要な技術的な知識と機器について必要項目を選定し、それを理解し活用できるようにするための教材および教育用ツールの開発を行った。

(倫理面への配慮)

この研究について、倫理面に関する問題は生じないものと考えられる。

C. 研究結果

運動指導を行う上で必要な技術的知識と機器として、以下の項目を選定した。一部の項目について、具体的な内容の一部を資料に示した。

1. 肥満の評価方法(肥満の評価の観点、体脂肪率の計測と評価、インピーダンス法による体脂肪計測と評価、測定誤差を起こす要因、など)
2. 心拍数の計測と評価(脈拍の触知方法のトレーニング、無線式心拍計の操作方法、心拍数からの運動強度の評価、病態別有効運動強度の設定)
3. METS と消費エネルギー量(主な身体活動・運動の METS 値、消費エネルギー量の計算方法)
4. 身体活動質問紙の活用(質問紙作成の方法、質問紙の例、妥当性と再現性の検討、簡易身体活動質問紙の解析ソフトの操作方法、結果通知票の解釈)
5. 24 時間活動記録票の活用(消費エネルギー量の推定方法、24 時間消費エネルギー量の推定)