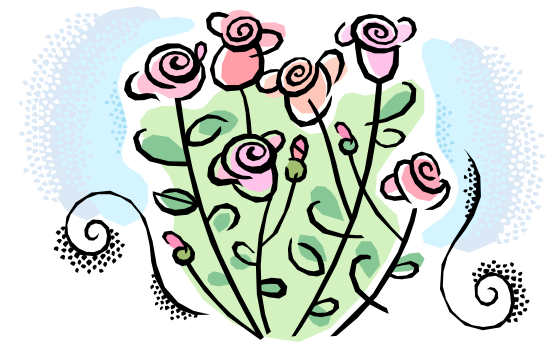


心が元気になるために 2015

日本医科大学
特任教授
心療内科医
海原純子



はじめに 自己紹介(3分ほど)





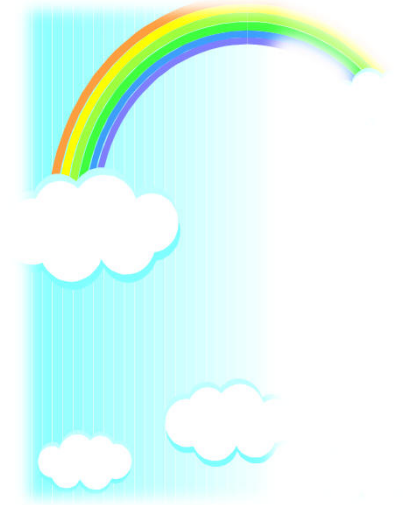
イメージ映像

横浜下町育ち 最も再開発がおくれた場所

- 屋根と屋根が重なり合う密集地帯
- 屋根伝いに泥棒が入る
- 下水設備が不十分，水洗トイレなし
- 隣は飲み屋街 首を絞められた鶏がかごに置いて並ぶ路地
- 夜は酔客のけんかで騒然

なぜそこに住んでいたか？

父は耳鼻科開業医
広島で原爆投下直後のボランティア救援活動により
被ばく。住民票がないので被ばく手帳交付されず。
その後免疫低下で重症の結核罹患。



親はいつまで生きているかわからないから自分で生きていけるように、といわれて育つ。

医学部へ進むが父の結核再発

生活費捻出の為新宿のクラブの
オーディションを受け専属歌手

卒業後医学の道のみ



1984年東京で女性クリニック開設

阪神淡路震災で夫の実家被災➡クリニック休業

その後2年半自分の病気でクリニック閉鎖



心が元気になるために

目次

- 心のサインについて
- 心の元気さを調べましょう
- ストレスについて
- ストレスからの回復について
- ワークショップ



心の元気はどうやってわかるでしょう？

ご自分ではどんなサインに気がつきますか？



こころは眼に見えませんが
でも様々なサインを出しています



心のサインとなる4つの柱 サインをみつけよう

1. 気分のサイン
2. 行動のサイン
3. 体のサイン
4. 表情のサイン



気分のサイン

怒りっぽい

楽しいことがない

いらいら

自分が無価値に感じる

一人ぼっちな孤独感

やる気がしない

おっくう

行動のサイン

動作のスピードがのろくなる

決められない

身だしなみにかまわなくなる

遅刻が多い

ミスが増える

家事ができない

表情のサイン

笑いがなくなる

表情がない

体のサイン

睡眠障害

体の痛み

めまいや耳鳴り

肩こり

食欲の変化

胃腸障害など

だるい

気づこう 心のサイン

行動のサイン

動作のスピードがのろくなる
決められない
身だしなみにかまわなくなる
遅刻が多い
ミスが増える
家事ができない

表情のサイン

笑いがなくなる
表情がない

体のサイン

睡眠障害
体の痛み
めまいや耳鳴り
肩こり
食欲の変化
胃腸障害など
だるい

気分のサイン

怒りっぽい
楽しいことがない
いらいら
自分が無価値に感じる
一人ぼっちな孤独感
やる気がしない
おっくう

心の疲労をチェックしてみましょう。

最近1か月どんな頻度で次のようなことがありましたか？
番号を選んでください。

神経過敏に感じましたか？

1. 全くない
2. 少しだけ
3. 時々
4. たいてい
5. いつも

絶望的だと感じましたか？

1. 全くない

2. 少しだけ

3. 時々

4. たいてい

5. いつも

そわそわしましたか？

1. 全くない

2. 少しだけ

3. 時々

4. たいてい

5. いつも

気分が落ち込み何が起こっても気が晴れないように感じましたか？

1. 全くない
2. 少しだけ
3. 時々
4. たいてい
5. いつも

何をするのも骨折りだと感じましたか？

1. 全くない
2. 少しだけ
3. 時々
4. たいてい
5. いつも

自分は価値がない人間だと感じましたか？

1. 全くない
2. 少しだけ
3. 時々
4. たいてい
5. いつも

集計してみましよう。

1=0点

2=1点

3=2点

4=3点

5=4点

合計を出して下さい。

結果

5点以下:元気です。

6-12点:やや疲れ気味

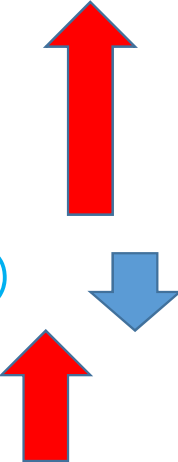
13点以上:疲れがたまっています。1か月後もう一度調べてください。



心が疲れて元気がなくなるのはなぜでしょう？



感情(気分)状態を示す6つの要素

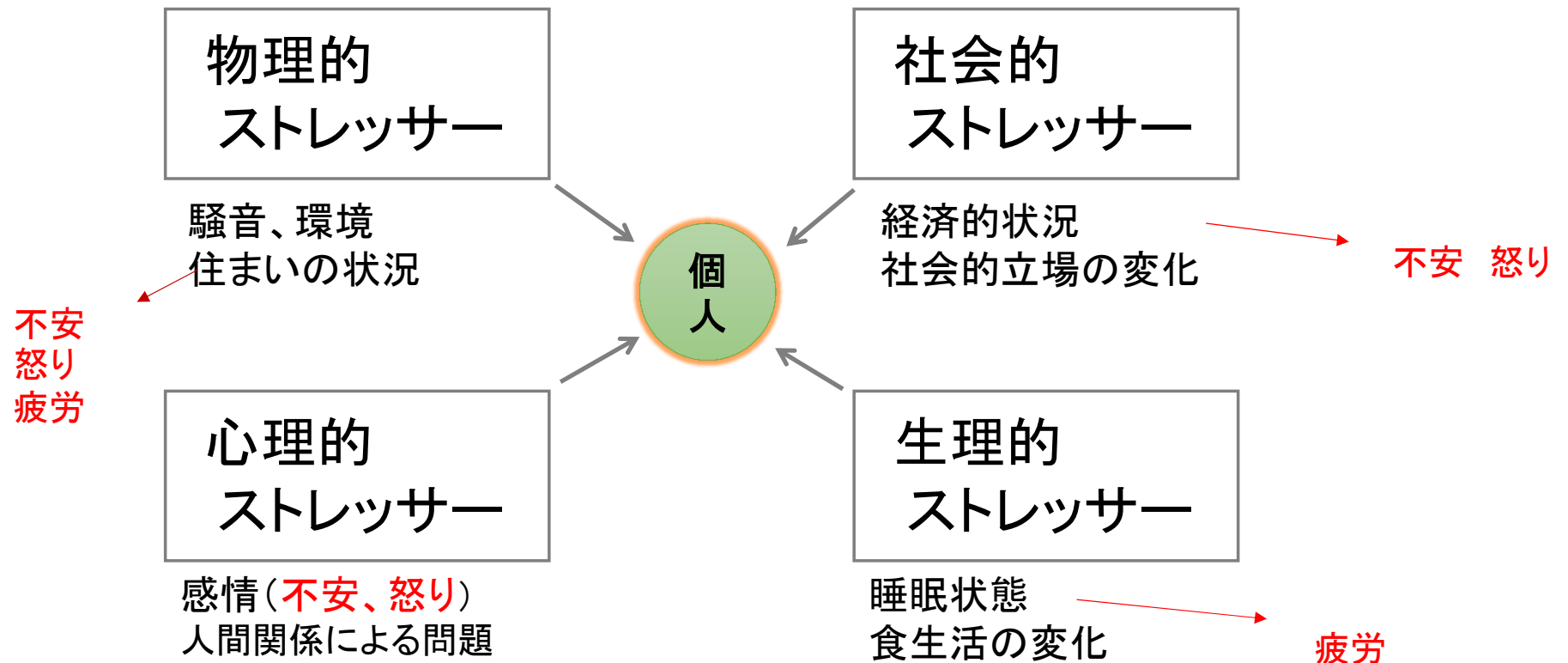
- 緊張と不安
 - ゆうつ
 - 怒り
 - 活気(元気)
 - 疲労
 - 混乱
- 

心の活気(元気)は不安、ゆうつ、怒り、疲労、混乱で減少します。

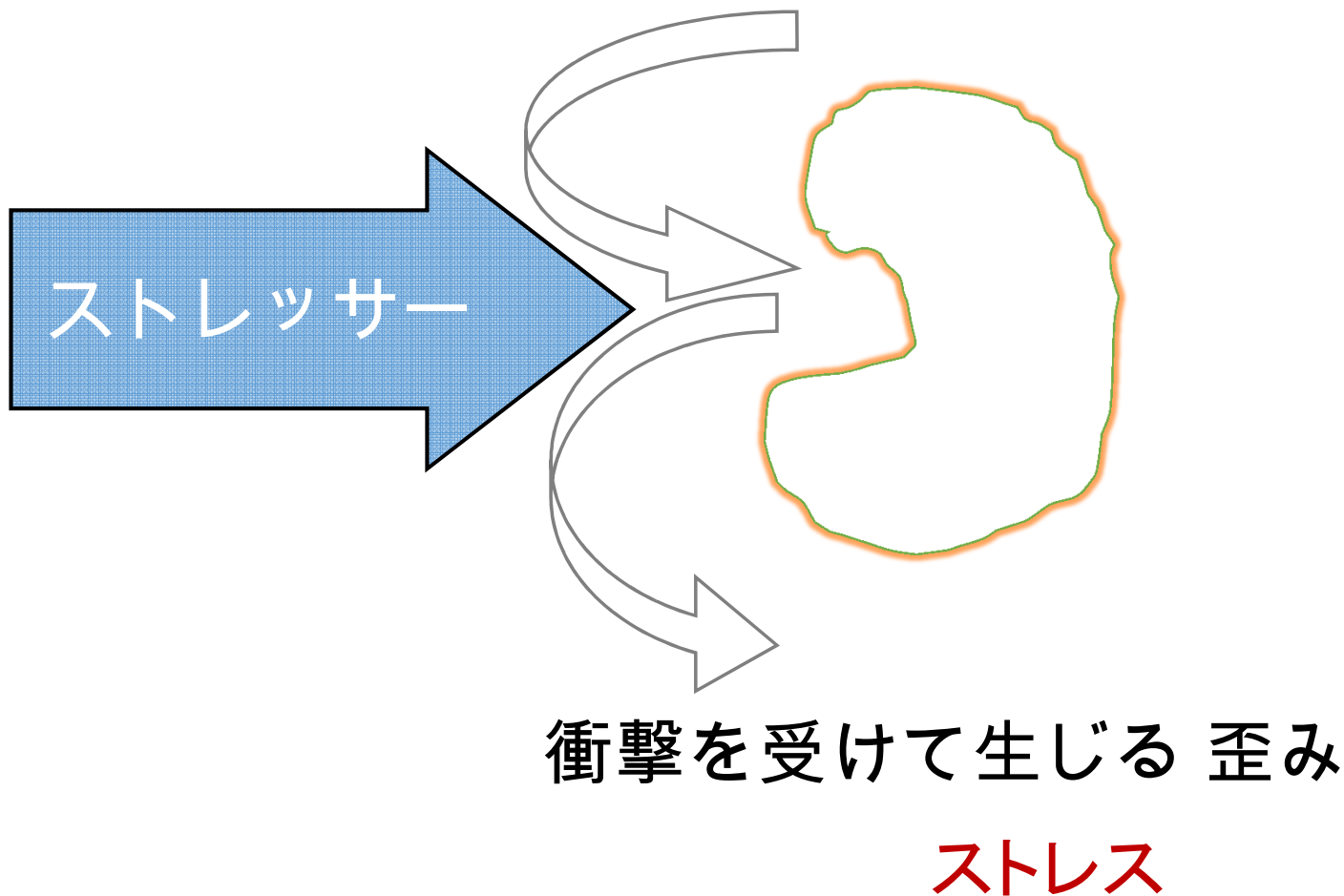
➤ ストレスについての基礎知識



ストレッサー(ストレスの要因)とは



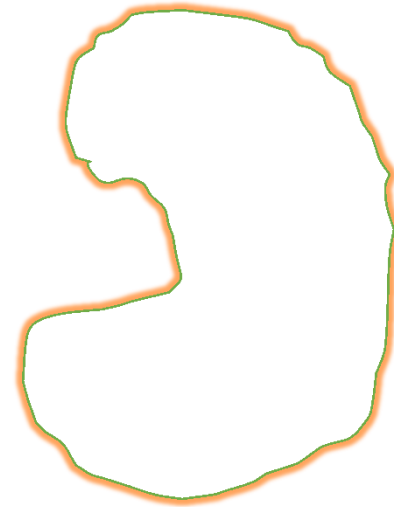
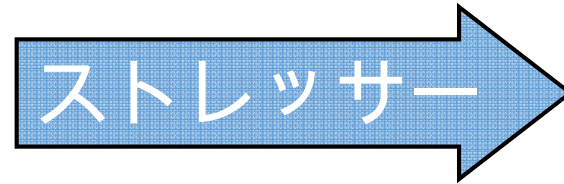
心の健康と大きくかかわる
ストレスはもともと物理学領域の言葉



ストレッサーが大きければそれと比例して
ストレスは大きくなると思いますか？

ストレッサーの大きさとストレスは
必ずしも比例しません

例えば

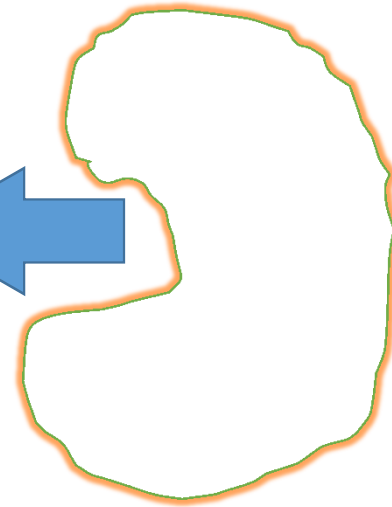


衝撃を受けても回復力があれば ストレスは小さくなる

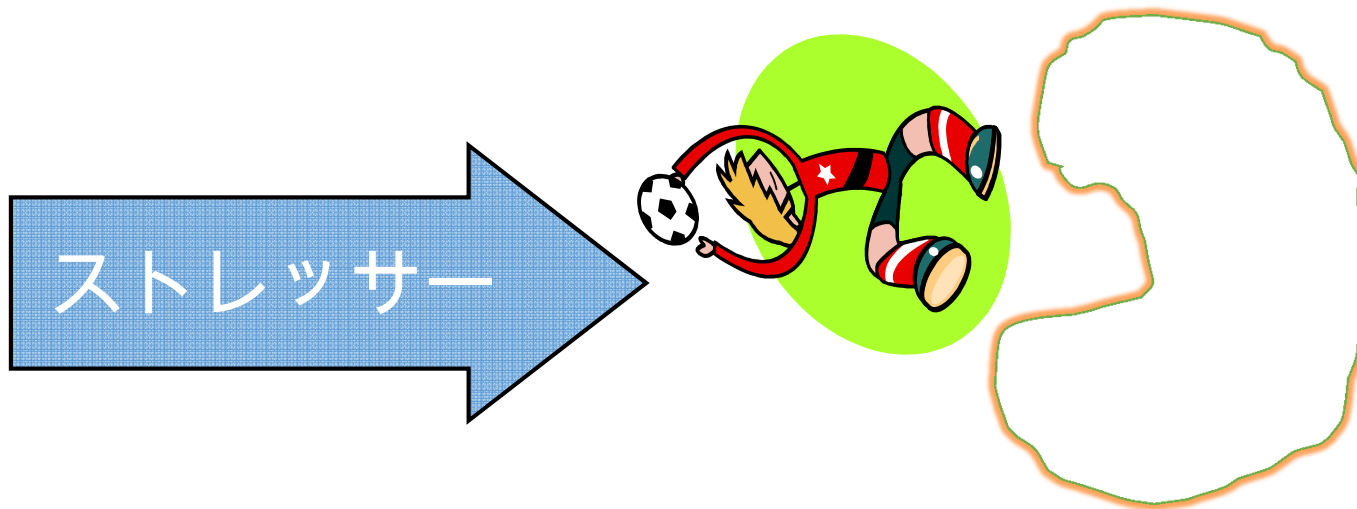
★人はみな誰でも回復力をもっている

★回復力を伸ばそう

回復力

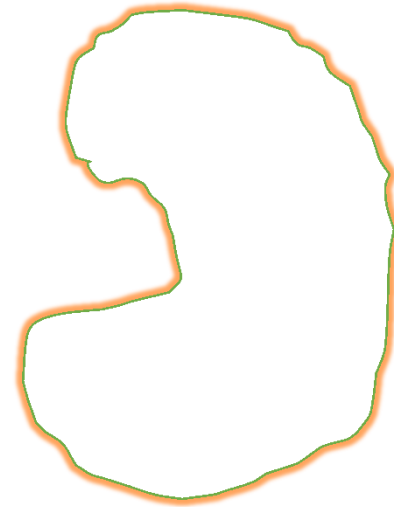
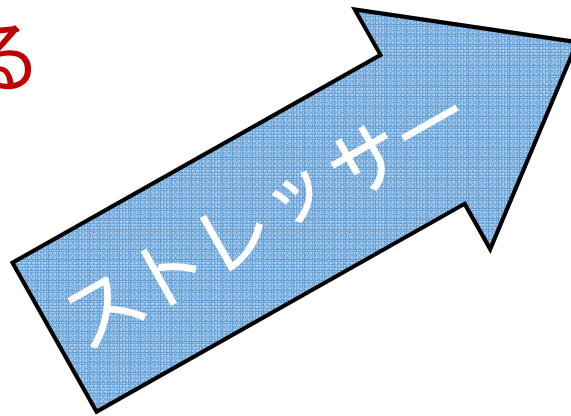


途中で衝撃を防ぎサポートしてくれる
仲間がいればストレスは小さくなる



ストレッサーの向きを変えると
ストレスは小さくなる

視点をかえる



ストレッサー(ストレス要因)があっても
不安 怒りを乗り越えるには？



ストレスに強くなりましょう。3つの大事なポイント

回復力を高める
サポートをつくる
考え方のくせを点検



回復力

ストレスにより生じた不安と怒りに対する具体策

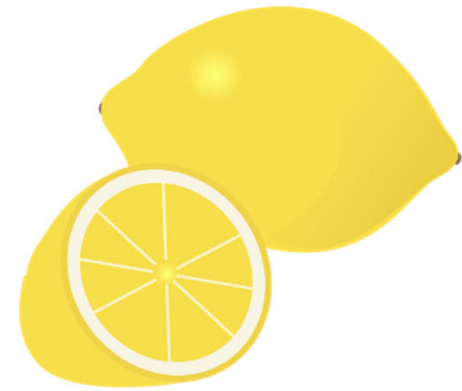


心にたまった怒り、ゆううつは
呼吸やボディーワークが有効

体をとおして心を緩める事が大事



体と心はつながっています。



体は心を反映し心の状態を表現する。

たとえば：



体を緩めて心の緊張を緩める



姿勢を変えると気分が変わる

落ち込んだ人はどんな姿勢をしていますか？

怒っている人はどんな姿勢をしていますか？



子供の場合のストレス対策

絵をかく

歌う

楽器を演奏する

踊る

走る

遊ぶ

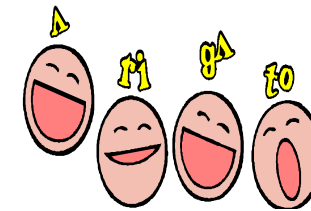
作る

キャッチボール



大人の場合：体を通してのストレス対策

できる範囲で体を動かす
ストレッチやのび、口角をあげる
暖かい飲み物
足元を温める
散歩
自然とのかかわり



深呼吸

自律神経に作用し不安 怒りを軽減

不安を感じたらまず深呼吸

怒りを感じたらまず深呼吸





回復力 = 表現する

言葉を使う表現

信頼できる人に話す



自分ノートをつくり気持ちを書く

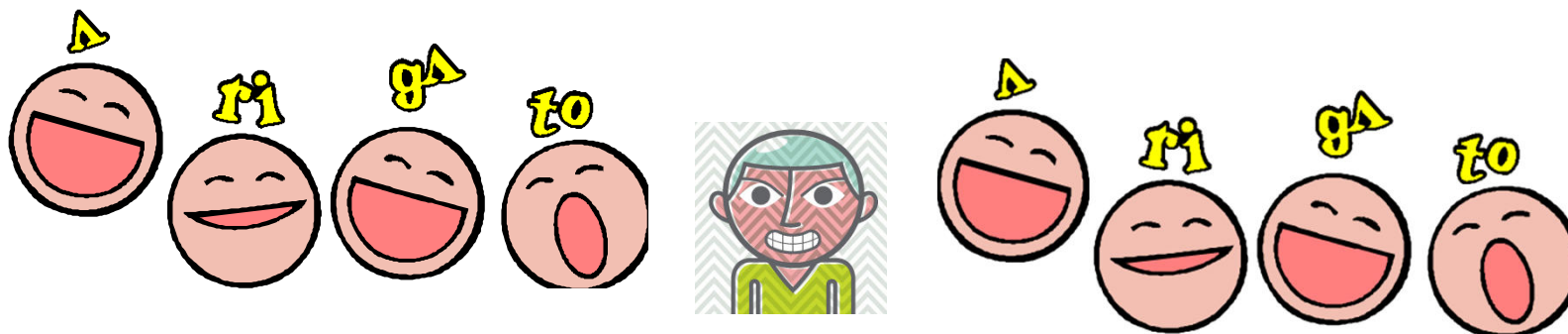
詩、短歌、俳句などを作る

ストレス対策その2

考え方のくせを点検しよう。

ひとつの不安要因があるときこだわる

聴衆に1人敵意をもった顔



職場に一人だけ合わない人がいる
アンケートで一人だけ反対意見

99%うまくいってもうまくいかない一つがあることで
落ち込む



1つのネガティブなことで不安になるのは
危機対応能力が理由

人はいいことより悪いことに注目する
(ダニエル・カーネマン)



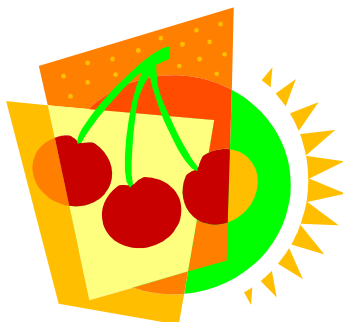
ネガティブに注目するのは自分の危機対応能力が作動するから



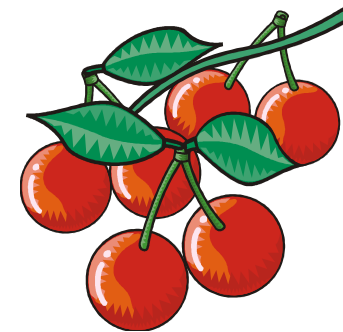
ダニエル.カーネマン

100粒のサクランボの中に1匹ゴキブリがいたら目立つ

100匹のゴキブリの中に1粒サクランボがあっても目立たない



ネガティブ要因は善より強烈



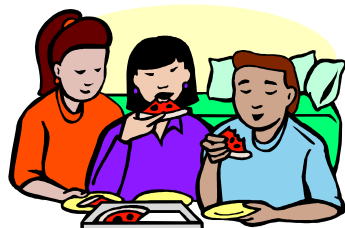
1つの不安材料があるとき

1. 情報を集める
2. それについてできる対処をリストアップ
3. 受けられる支援や対策を立てる
4. 対策について仲間と意見交換
5. 対策を実行
6. それ以上の心配を手放す



ストレス対策その3



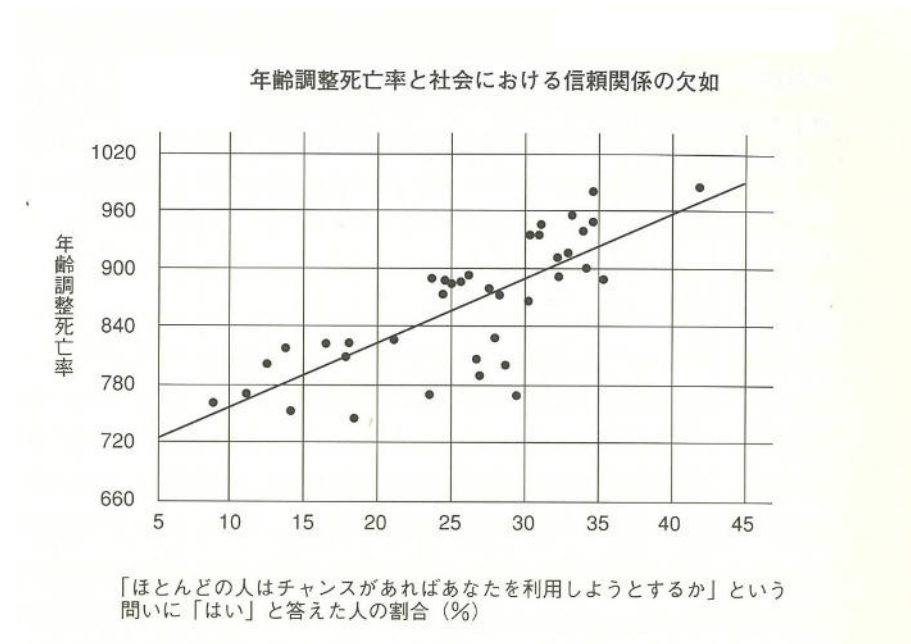


いいつながりをつくる

サポーターになろう、サポーターを見つけよう



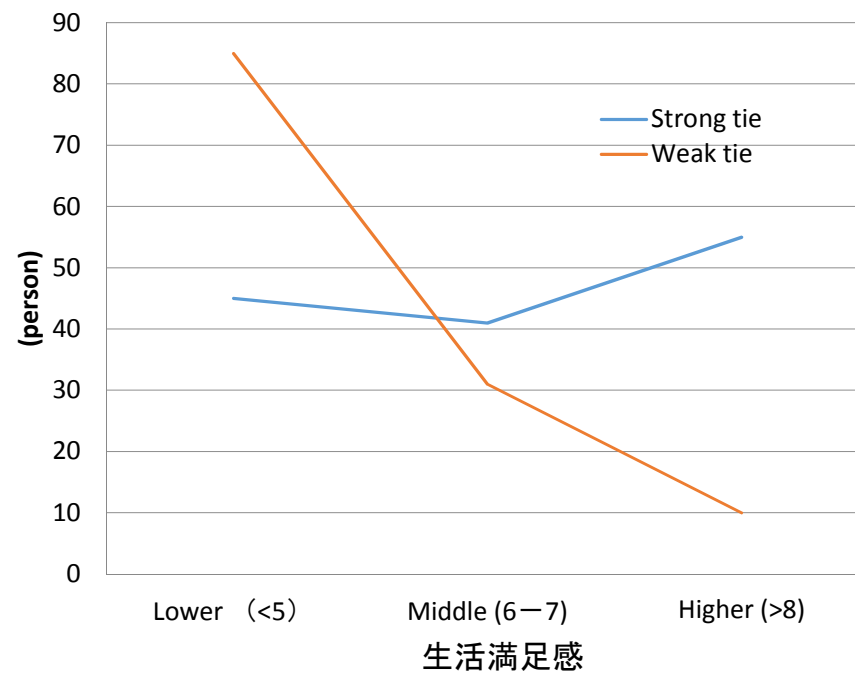
信頼性がないと死亡率は高くなる



THE HEALTH OF NATIONS: Why Inequality Is Harmful to Your Health
By Ichiro Kawachi and Bruce P. Kennedy

震災時転居ストレスがあっても周りの人とのつながりが強い人は生活満足感が高い

震災の被災者における繋がり和生活満足感



2014年日本ストレス学会

被災地の転居経験と生活満足感、地域との繋がりについて
海原純子 大野裕 辻一郎 大塚耕太郎

いい仲間といると元気になる

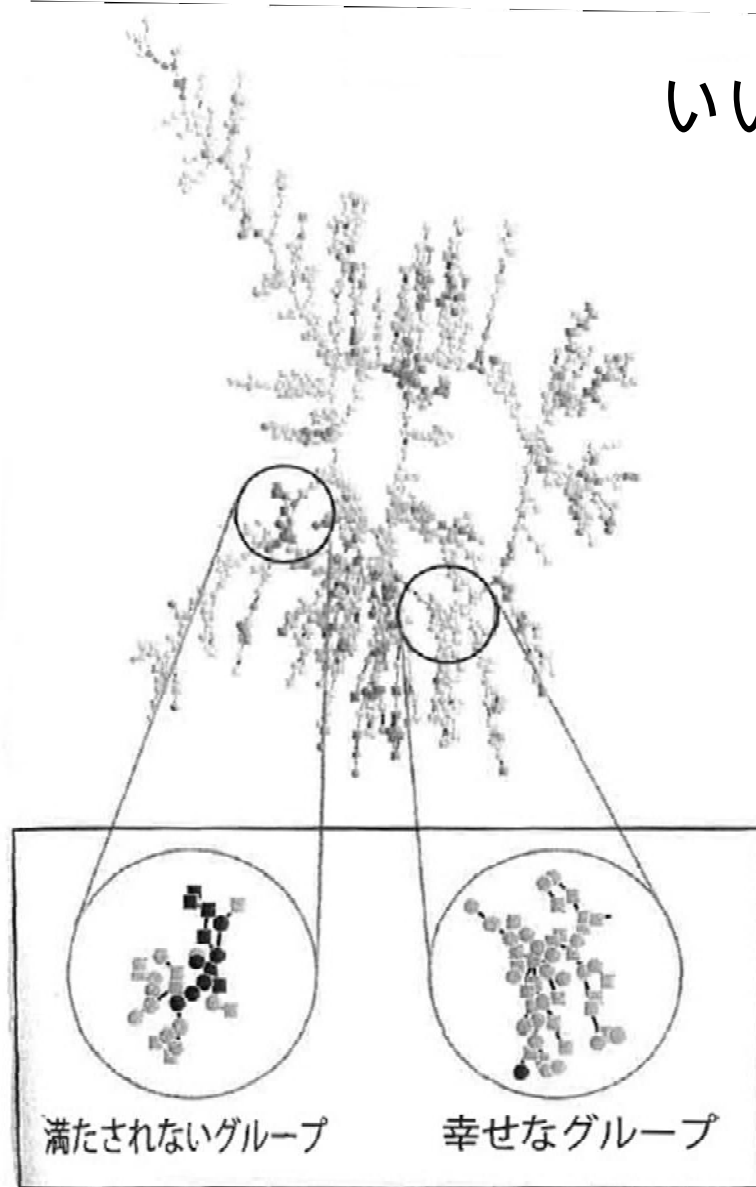
気持ちは伝染する

友人の友人の友人が私たちに
影響する

CONNECTED

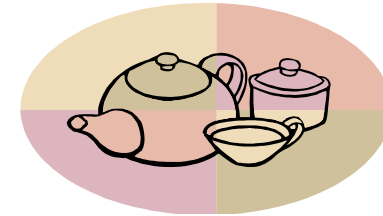
The Surprising Power of Our Social Networks and
How They Shape Our Lives

By Nicholas A. Christakis, MD, PhD
James H. Fowler, PhD
2009



サポートのいろいろ

直接支援
情報支援
共感支援
援助への期待という支援



サポーターになろう

まわりといい関係を築くために

コミュニケーションの行き違いを減らすワークショップ

そんなつもりじゃないのに

そうだったじゃないか！

情報はなぜ伝わらない??

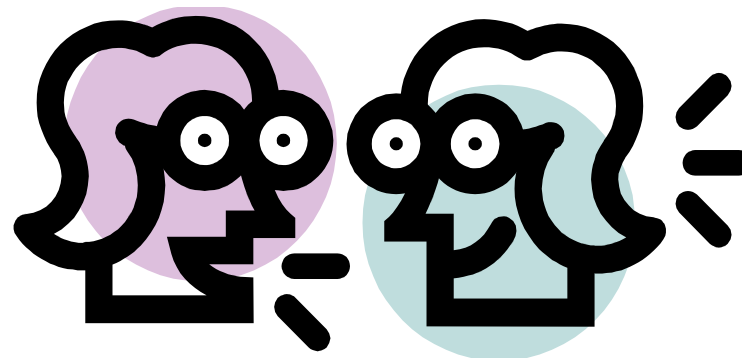
ワークショップ

流れ星エクササイズ



演習の目的

- 伝える人、聞く人のコミュニケーションにどのような問題が起こるのかを体験しましょう。



注意事項

- これから1枚の絵を描いていただきます。
- 絶対に隣の人の絵は見ないようにしてください。



方 法

- A4枚の白紙、筆記用具を用意してください。
 - 白紙を横長に置いてください。
 - これから6つの教示をお示しします。その順番に絵を書いていってください。
- * 隣の人のは見ないようにしてください。

完成したら、お隣同士
絵を見せ合いましょう。

うまい下手ではなく、お
互いの絵のどこが違う
かを見てみましょう。



お互いにどこが違いどこが共通していたか
について話し合ってください。



流れ星は
どう描きましたか？



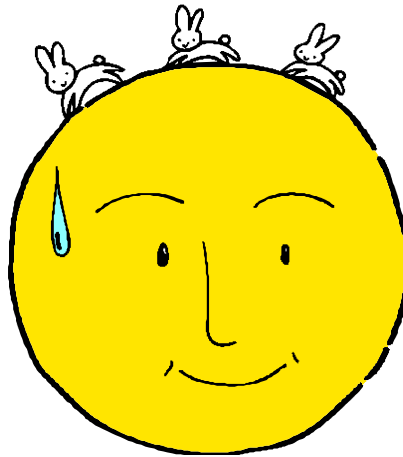
池はどう描きましたか？



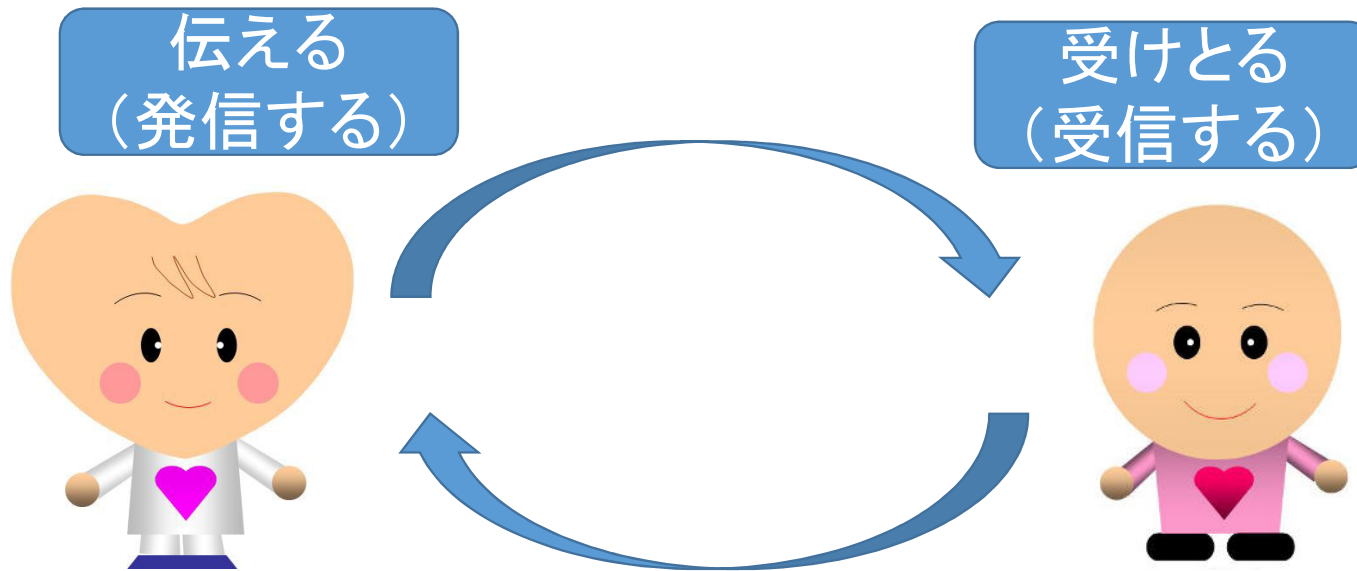
人はどう描きましたか？



月はどう書きましたか？



相手が発信した情報を
きちんと「分かち合う」のはむずかしい



上手に「分かち合う」ためには

伝える側のポイント！

• **伝え手は具体的で正確な表現をしよう。**

「流れ星を紙の右上から中央に向けて書きましょう」

「月は三日月で上弦の月です」

「3羽の渡り鳥が飛んでいます」

上手に「分かち合う」ためには

受けとる側のポイント！

- 受け手は分からない点をきちんと「確認」しよう。

「星はどの辺りまで書けばよいですか？」

「人は男性ですか？女性ですか？」

「聴く」って実は難しい

私は鳥が
好きです



鳥が好きなん
ですね！



誤解やズレが生じやすいことを前提にして、
相手の「伝えたいこと」をしっかりと聴くことが大切

ワークショップ2:つながりをつくろう

自己紹介
あいさつ



カルボベルデ共和国

- 大西洋の北、アフリカの西沖合にある火山群島
- 荒涼とした絶壁や荒れ地が多い
- 国全体が慢性的な水不足
- 資源が少なく貧困問題もあり、
かつては後発開発途上国に含まれていた



カルボベルデの女性たち



撮影 海原純子

ご清聴ありがとうございました。

