

教職員メンタルヘルス通信

Vol.41 平成30年5月発行

こんにちは。教職員メンタルヘルス相談センターです。この通信では、皆さんのこころの健康に役立つ情報をお届けします。

よろしく
お願いします！



今回の通信のテーマは「動作法」です。

新学期が始まって1か月が過ぎました。新しい環境にも少しずつ慣れてきたでしょうか？今回の通信ではストレスケアに使える動作法という心理療法のワークを紹介します。

はじめに

毎年、ゴールデンウィークが明けると“5月病”で体がだるいという人はいませんか？なんとなく意欲が出ず、頭がぼーっとしたり、身体がだるいといった症状を感じる5月病は、医学的に存在する病名ではありませんが、感じる人は少なくありません。なぜこのような症状が出現するのでしょうか？

5月病の原因は「大きな変化の積み重ね」だと言われています（松崎, 2012）。4月は学校でも非常に慌ただしく環境が変化します。場合によっては、転勤したり役職が変わったりすることもあります。一般的に喜ばしい出来事でも、変化することは人にいくらかのストレスを与えます。

さらに、人事異動などの環境変化に加えて「新年度だから新しい事にチャレンジしよう！」と考え行動することで、更にストレスを蓄積していくこともあります。4月に気を張って気づいていなかったストレスが、ひと月ほど経過した5月ごろに少しずつ気が緩み始めたところで症状として現れてくるのです。

毎年、5月病を強く感じられる方は、生活パターンの変化をなるべく少なくしたり、以下に紹介するようなストレスケアを行うと、少し楽に乗り切ることが出来るかもしれません。

参考文献：松崎一葉（監修）、2012年、精神科産業医が明かす職場のメンタルヘルスの正しい知識 改訂版

動作法とは

動作法は心理療法家の成瀬悟策氏が創始した日本独自の心理療法の一つです。辛い体験を話す必要がないため、東日本大震災での被災者のストレスケアにも活用されました（成瀬, 2016）。

動作法の大きな特徴は、身体と心のつながりを重視し、“動作を活性化し自由化させる治療的な体験”によって心理的な不調に働きかける点です。動作法ではメンタルヘルス不調を抱える人は、“こころの「拘り（こだわり）」が強くなっている”と考えます。「拘り」が強いと、周りの目が気になる、仕事上の小さなミスが頭から離れない、すぐイライラするようになり、物事の捉え方がネガティブになりやすくなります。

「拘り」を強くする原因は、日常生活の中で生じた身体の緊張、そして、その慢性化による動作の不調です。動作が不調になると、身体には肩こりなどの症状が現れ、心には「拘り」が生じます。動作法は、慢性的な緊張を自ら緩めていく等の方法を通して、動作の不調を自由化して体験の仕方が変化するように働きかけます。

教職員を対象とした研究では、学校で朝夕5分ずつの実施によりストレスが軽減されたという報告（河野, 2001）もあります。今回は動作法の課題の中から、ひとりでも取り組みやすいものをご紹介しますので、日々のストレスケアに是非、お試しください。

参考文献：成瀬悟策, 2016年, 臨床動作法

河野文光, 2001年, 動作法による教師のストレス・マネジメント 臨床動作学第7号



<ワーク実施のポイント>

- ①実施する前後で自分の身体の感覚を確認し、変化した感覚をゆっくりと味わってください。
- ②実施する時には力いっぱいではなく、なるべく軽く動かすことを意識してみてください。
- ③肩などに痛みが出た時には、「あー痛いなー」と感じながら待つと痛みがなくなっていくことがあります。待っていても変化しない時は、無理せず力を抜いてリラックス感をじっくり味わってください。



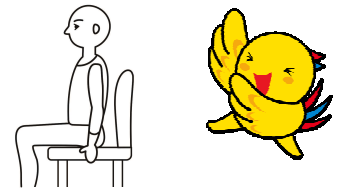
それでは、さっそく体験してみましよう！！（2枚目へ）

動作法によるリラクゼーション

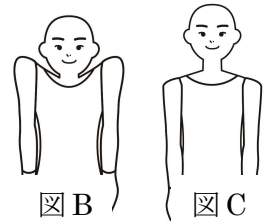
<肩上げ>

「最近、肩のこりを感じるようになっていませんか？」
これは肩の慢性化した緊張を緩めるためのワークです。

1. 背もたれに寄りかからないで、背筋を伸ばして座ります。(図A)
2. 頭・肩・背中を曲げないように気を付けながら、両肩を耳の方にゆっくりと引き上げていきます。(図B)
3. 上げきったところで、顔・肘・両手・お腹・背中など、肩以外の部位に力が入っていないか確かめ、余計な力は抜いてみましょう。
4. 最後に、肩の力を意識して、その力をすっと抜いていきます。(図C)
5. 肩の力が抜けたら、その脱力感をしっかりと味わいます。
うまく味わえると、更に力が抜けて最初より肩が下がることがあります。



図A



図B

図C

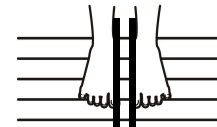
※気持ちよく感じられたら、2, 3回繰り返してみましょう。

☆肩の力が抜けることで、日々の暮らしの中で穏やかな気持ちを感じられることがあります☆

<足裏の踏みしめ>

「緊張で足元がおぼつかなくなる体験をしたことはありませんか？」
足元が不安定だと、身体にはバランスを取るための余計な緊張が増えてしまいます。
このワークは地面を踏みしめる感覚を味わい直すことで、地に足がついた状態を取り戻すのに役立ちます。

1. まず両足を平行に拳一つ分程度の隙間を開けて立ちます。(図D)
2. 気持ちを足裏に集中したら、どちらかの足の右前①に体重を乗せていきます。
3. 次に同じ足の小指側前②に、小指側③に…と親指側前⑥まで、順番に体重を乗せ、最後に足裏全体で踏み締めます。
4. 片足が済んだら、左右の足の踏み締めの感じを確かめて、しっかり踏めた感じを味わってください。



図D

もう片方の足も同様に①～⑥まで体重をかけます。
左右の足裏全体で踏み締めたら、
足全体の踏み締め感を確かめてみます。



☆しっかりと地に足がつく感じがあることで、

人前に立つ時などにも、いつもより落ち着くことが出来るかもしれません☆

参考文献：山中寛・富永良喜(編著)、2000年、動作とイメージによるストレスマネジメント教育基礎編

日本心理臨床学会 HP 震災支援資料集(<https://www.ajcp.info/heart311/>)

【教職員メンタルヘルス通信の配信について】

公立学校共済組合兵庫支部のホームページから「教職員メンタルヘルス通信」のバックナンバーをご覧いただけます。是非どうぞ。

教職員メンタルヘルス通信

<http://www.hyogo-c.ed.jp/~kyoshokuin-bo/mentalhelthhome.html>

〈公立学校共済組合兵庫支部からのお知らせ〉

教職員メンタルヘルス相談センター

お気軽に
どうぞ



こころの健康に関して、電話、面接、
eメール等による相談を受け付けて
います。なお、面接をご希望の場合は、
予約が必要です。

受付：月曜日～金曜日 9:00～17:00

場所：兵庫県庁1号館別館

0120-165-565 (フリーダイヤル)

メールアドレス mental_sodan1@pref.hyogo.lg.jp

臨床心理士が対応いたします。お気軽にご相談下さい。