

震災後の心とくらしの回復に向けて
2012.2.18



兵庫県立大学
緑環境景観マネジメント研究科 講師
兵庫県淡路景観園芸学校

天野玉記(臨床心理士)

ストレスマネジメント
(自分でストレスを管理する方法)

震災後のこころの回復にむけて

被災者が心のコントロール感を回復し、
物事を積極的に実行しようとする気持ち
になることをお手伝いしたいと思います。

サイコロジカル・リカバリー・スキル
SPR (Skills for Psychological Recovery)

回復を促進し、自己効力感を高めることを目的とし
て構成された、スキル・トレーニング法
(アメリカ国立PTSDセンター)

目標

- 被災者のこころの健康を守ること
- 被災者が自分の必要としていること、困っている
ことに対処する能力を高めること
- 子ども、若い人、大人、家族の回復を促進するス
キルを教えること
- 適応的な行動を見出し、それを支援しながら、不
適切な行動を防ぐこと

SPR の中心となる5つのスキル

- **問題解決のスキルを高める**—問題と目標を明確にし、
さまざまな解決方法のアイデアを出し(ブレインストーミング)、
それらの方法を評価し、もっとも役に立ちそうな解決策を試して
みる方法
- **ポジティブな活動をする**—ポジティブで気分が晴れるよ
うな活動とはどのようなものか考え、それをやってみることで、気
分と日常生活機能を改善する方法
- **心身の反応に対処する**—動揺させるような状況に対す
る心身のつらい反応に対処し、それらをやわらげる方法
- **役に立つ考え方をする**—苦痛を生みだす考え方を特定
し、それをより苦痛の少ない考え方におきかえる方法
- **周囲の人とよい関係をつくる**—周囲の人や地域の支
援機関との関係を改善する方法

ストレスマネジメントの2つの側面

コップの中に水が入っているのをイメージしてく
ださい

水…感じているストレス

コップ…個人のストレス耐性

Q: コップの水をあふれさせないためには?

どうすればいいでしょうか?

A: 水を少なくする…直接ストレスを緩和する。

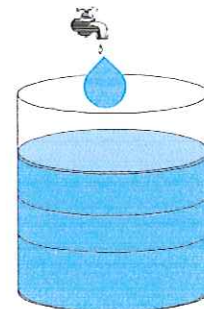
入れ物を大きくする…ストレス耐性を高める

両方のアプローチが大切

ストレスマネジメントモデル

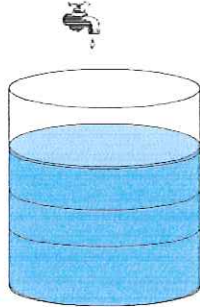
- 感じているストレスを
水にと考えると…
- 水があふれると、ス
トレス反応が出る
- 水をあふれさせない
ためには…

- ① 水を減らす
- ② 入れ物を大きくする



SPR とモデルの関係は・・・

- 問題解決のスキルを高める→入れ物を大きくする
- ポジティブな活動をする
→ 入れ物を大きくする
水を減らす
- 心身の反応に対処する
→ 水を減らす
- 役に立つ考え方を
→ 入れ物を大きくする
- 周囲の人とよい関係をつくる
→ 入れ物を大きくする



水を減らす方法は？

- ポジティブな活動をする
ポジティブで気分が晴れるような活動
をすることで、気分を改善
- 心身の反応に対処する
心身のつらい反応に対処し、それらを
やわらげる方法

◆ 心身の反応への対処法を練習する

- 呼吸法
- 瞑想
- 運動、ストレッチ、
- ヨガ
- おだやかな音楽を聞く
- 自然のなかで過ごすこと
- アロマテラピー
- 動作法

自分で反応をコントロールできることを実感

呼吸法

1. リラックスして、口をとじ、5つ数えながら、鼻からゆっくりと、ふつうに息を吸い込みます。ゆっくりと息を吸い込みながら、お腹のあたりが膨らんでいることに、注意を向けてください。
2. 5秒間息を止めます。
3. 7つ数えながら、鼻、もしくは口からゆっくりと、息をはきます。息をはくときに、何か自分を落ちつかせるような言葉を思い浮かべましょう。たとえば、「リラ〜ックス」など。
4. 一日数回、練習してください。1回の練習で、10～15回の呼吸を行ないます。

動作法

肩を弛めてリラックスしましょう

1. 両肩を耳につけるようにゆっくりと上げましょう
10数える間、力を入れてください
肩以外に力はいっていませんか？
2. ゆっくり力を抜きながら肩を下ろしてください
息を吐きながら
3. もう一段階力を抜いてください
顔はスマイル！

自然のなかで過ごすこと

- 雄大な自然の中に一人で浸る
- 静かな木立や森の中で寝転がる
- 農作業やガーデニングに没頭する
- 散歩に出て、野の花を摘んでみる。
- 久々に公園や植物園に行ってみる
- 早起きして、朝日を顔に浴びてみる

緑の写真を見ることでストレスを解消できる
唾液中のストレス指標クロモグラニンAの測定

研究方法

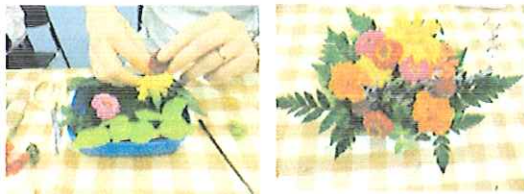
被験者5名 3回繰り返し実験

- 1、計算を10分させてストレスをかける
- 2、緑の写真、緑のない都市の写真、写真無を2分間



緑の写真を見ることでストレスを解消できる
唾液中のストレス指標クロモグラニンAの測定

ストレス指標 (CgA) の下がり方



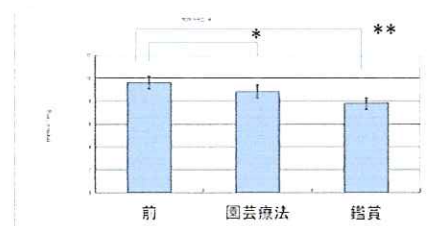
○ 花のお弁当箱

色鮮やかな花とハーブを使い、お弁当箱にオアシスを入れて、フラワーアレンジをする

研究対象者

20名の健康なボランティア被験者

唾液中のストレス指標クロモグラニンAの結果



セッション前とアレンジ中のクロモグラニンAで有意差有 ($p < 0.05$)
セッション前とみんなで作品を鑑賞しあった後のクロモグラニンAで、有意差あり ($p < 0.01$)

アロマテラピー
ハーブの手浴



お湯の温かさとハーブの香りを楽しむ



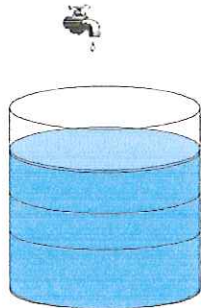
五感が刺激されると、その感覚に魅了され、感覚のみに集中できる

アロマの効用

- パニック障害の予防・・・かんきつ系
 - ・ [オレンジ](#)・[スイート](#)・[グレープフルーツ](#)
 - ・ [マンダリン](#)・[グリーン](#)・[レモングラス](#)
- 不安・緊張
 - ・ [ラベンダー](#) ・ [ゼラニウム](#) ・ [ホホバオイル](#)
- 落ち込み・うつ状態
 - ・ [ペパーミント](#)・[レモン](#) ・ [ローズマリー](#)
 - ・ [ユーカリ](#)・[イランイラン](#)

ストレスマネジメントモデル

- ストレスを水にたとえると…
- 水があふれると、ストレス反応が出る
- 水をあふれさせないためには…



④ 入力物を大きくする

入れ物を大きくする方法

- 問題解決のスキルを高める
→ 入れ物を大きくする
- ポジティブな活動をする
→ 入れ物を大きくする
水を減らす
- 役に立つ考え方を
→ 入れ物を大きくする
- 周囲の人とよい関係をつくる
→ 入れ物を大きくする

認知行動療法
園芸療法

入れ物を大きくする方法

問題解決のスキルを高める。…認知行動療法

- 1、困難な問題に優先順位をつける
- 2、目標を決める(～なるといいなあ)
- 3、目標に到達するためにできることを考える
- 4、ベストな方法を考える

入れ物を大きくする方法

役に立つ考え方を…認知行動療法

自分が楽になるような考え方に自分を変えていく方法

ネガティブな考え方は、

→ 恐怖、絶望、怒り、不安、孤独感、罪悪感といった否定的な感情につながる

※ 感情をコントロールするために、その原因を探す

湧き上がってくるマイナスの自動思考 (automatic negative thought: ANT) を撃退する方法

- マイナスの自動思考をアリ(ANT)だと思え!
ANT撃退法の処方箋

「考えると実現してしまうよ！」
という認識を持つ!

思考→脳が化学物質を出す→脳全体に神経細胞が伝達→認知→行動や感情に影響

アリ(ANT)のタイプ

- 1、「いつも/必ず…悪くなる」型
- 2、ネガティブ面に集中する型(物事の悪い面だけみる)
- 3、未来予想型(最悪の未来だけを予想する)
- 4、読心術型(人が言っていないのに思いこむ)
- 5、罪悪感型(いつも～ねばならない。～すべきである。と考える)
- 6、「自責」型(誰のせいでもない出来事に対しても勝手に責任をとろうとする)
- 7、「非難」型(自分自身の問題を人のせいにして非難する)

アリ(ANT)は1匹なら払い落せる。

でも…ゾロゾロ這い上がってきたら…どうする??

アリ(ANT)撃退法

- 1、湧きあがって来たマイナス思考(アリ:ANT)を信じるな。
単なる「脳のくせ」でアリが来た！と思え。
- 2、人との絆が大切。
ポジティブな人とい関係を持って。
- 3、スキンシップを持って。
- 4、頑張った、良かった記憶場面をリストアップ。
- 5、規則正しい生活と適度な運動をせよ。

よくある役に立たない考え方①

	役に立つ考え方へ	わいてくる感情
対処に 関する こと	「私はもっとうまく対処できなくてはならない」 「こんな大変なことの後はうまくできなくてあたり前、本当によくやってきたよ。」	・無力感 やわらく ・無能な感じがわいてくる ・おそれ やわらく
	「こんな反応をするなんて、私はどこがおかしいのだろう」 「私は病気になるってしまったに違いない」 「一時的なものだ。こういう反応は当たり前」	・おそれ 安心感 ・ダメ人間 乗り換えられる ・悲観的 希望をもつ
	「ほかの人は、私よりもうまくやっている。私のどこがいけないのだろうか？」 「軽い人だけが、こんな反応をするのだ」 「一時的なものだ。こういう反応は当たり前」	・ダメ人間 乗り換えられる
無力感とコントロールに 関すること	「ものごとはもう二度と同じように戻らないだろう」 「こんなつらさが永遠に続くわけがない。今も愛わらないものもある」	・悲しみ 愛のことに 向きつけろ・希望 ・残念さ 受容
	「何ひとつ、私にはコントロールできない」 「自分で決められることもいくつかある」 「何かやってみたらもっとできるようになるかもしれない」	・絶望 希望・有用感 ・無関心、諦め 目標 ・悔しさ やわらく

よくある役に立たない考え方②

	役に立つ考え方へ	わいてくる感情
安全に 関すること	「この世界は危険な場所だ」 「必ずしも危険ばかりでない。ほとんどの時間は安全だ」	・恐怖 ・不安 ・不信感 助けてくれる人がいる 落ち書き・希望がある
	「誰も信じられない」 「人き信じれば助けてもらえる・自分は信頼できる人を選ぶことができる」	・孤独感 楽観的になる ・誰にも会いたくない ・猜疑心 ・悲しみ 少なくなる
	「私は安全ではない」 「安全を感じられないことと安全でないことは同じ事ではない。災害は起こった、でも同じことがまた起こるわけではない」	・不安 ・恐怖 ・心細さ リラックスする・自信・有用感を持つ・安心感を持つ
と 罪悪感に 関すること	「私は、このことを引き起こした、悪い人間だ」 「悪い人間はこんなに罪の意識を感じたりしないだろう」	・罪悪感 やわらく ・自分には価値がない ・自己嫌悪 やわらく
	「私は、このことを防ぐべきだったのに」 「誰も助けなかった」	・罪悪感・悔しさ ・動揺 やわらく ・自分には価値がない ある
	「私には、もっとやれることがあったのに」 「あのとき自分ができるくらいだった」	・罪悪感 ・悔しさ ・動揺 弱くなる 自己受容

よくある役に立たない考え方③

	役に立つ考え方へ	わいてくる感情
非難と 怒りに 関すること	「不公平だ」 「これは誰にでも起こることだ」 「時には良い人に悪いことが起きることもある」	・怒り 理解できる ・復讐心 現実的 自己受容
	「これはかれらの失敗のせいだ」 「人を責めたところで私の状況は変わらない」 「責めを負うべき人はいるかも知れないが、自分は自分のエネルギーを自分自身のために使う」	・怒り 受容 ・悔しさ 楽観的 ・復讐心・不信 信頼感が損な ・非難 もっと共に進める

入れ物を大きくする方法

認知行動療法

- ・ 問題解決のスキルを高める
- ・ 役に立つ考え方をする

しかし、なかなか難しい……

園芸をツールとして利用

- ・ 先の見通せるツールを持つ
→ 未来志向ができるようになる
- ・ 仲間を作る
→ 作業をともに楽しむ

入れ物を大きくする方法

- 問題解決のスキルを高める
→ 入れ物を大きくする
- ポジティブな活動をする
→ 入れ物を大きくする
水を減らす
- 役に立つ考え方をする
→ 入れ物を大きくする
- 周囲の人とよい関係をつくる
→ 入れ物を大きくする

認知行動療法: できる人は是非トライ!
園芸療法: 園芸療法を楽しんでください

ポジティブな活動の例


家のなかでできること	外でできること	誰かと一緒にできること	復興・復旧活動
本を読む 絵を描く 音楽を聞く 映画を観る 日記を書く パソコンを使う (ゲーム、インターネット) 編みもの、手芸 コラージュをつくる いけばな 鉢植え	散歩 ジョギング 公園に行く 犬の散歩 カーアニング 泳ぐ ハイキング 自転車に乗る	友だちに電話する 友だちと出かける 家族と連絡を取る 新しい人たちと知りあふ 新しい趣味を習う Eメール、ブログ、チャット チームスポーツ、ダンス トランプ遊び、ボードゲーム	公園の整備 被災者の支援活動 辺境の職住事の手伝い 募金活動に参加する 友人の子どもの世話 公民館の再建の手伝い 高齢者のお手伝い 学校でのボランティア

園芸療法の良さ

- 未来志向型 → **ポジティブな活動をする**
育っていく植物を見る
成長を楽しむ(未来を予想しやすい)
- 仲間とともに作業 → **周囲の人とよい関係をつくる**
言葉だけでなく、作業を体感できる
(身体を動かすことで気持ちよくなる)
成果物(見える効果・物)が共有できる
(仲間意識が芽生える)

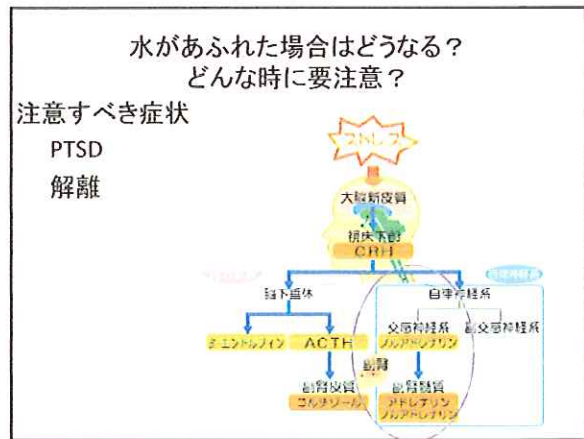
ストレスマネジメントモデル

- ストレスを水にたとえると・・・
- 水があふれると、ストレス反応が出る
- 水をあふれさせないためには・・・



☞ 水を減らす
☞ 入れ物を大きくする

でも、あふれてしまったら、どうなる???



トラウマによる神経系の反応

トラウマ性の脅威を知覚すると扁桃核-青斑核が活性化

1、自律神経系

①交感神経系の活性化(通常は副交感神経の抑制)
(視床下部-下垂体-副腎髄質系)

副腎髄質から アドレナリン、ノルアドレナリンが血中へ放出

↓

闘争か逃走の準備
呼吸と心拍数を増加させる

↓

トラウマによるPTSDの可能性

トラウマによる神経系の反応

② 副交感神経の活性化
凍りつき(freeze)によるシャットダウン
(緊張性静止状態)

サバイバーの報告:「死ぬかも知れないと思った時身体が凍りつき、時間がゆっくり流れ、恐怖も苦痛もなかった。」

↓

トラウマによる**解離性障害**形成の可能性

脳の研究 (天野、十一, 2010)

EMDRのセッション中の酸化ヘモグロビン濃度を
近赤外分光法(NIRS)により測定

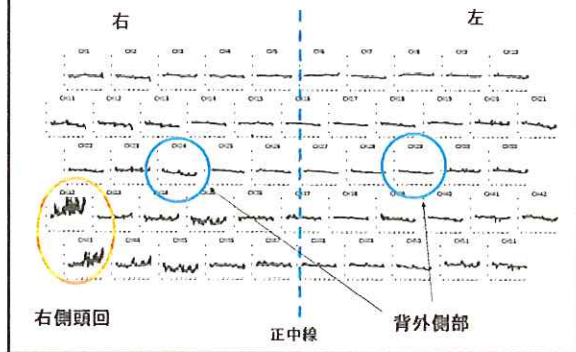
- 測定部位 : 前頭前野と側頭回 52CH



PTSDの主な症状

- 1) 再体験(想起)
原因となった外傷的な体験が、意図しないのに繰り返し思い出されたり、悪夢になる。
- 2) 回避
体験を思い出すような状況や場面を、意識的あるいは無意識的に避け続けるという症状、および感情や感覚などの反応性の麻痺という症状。
- 3) 過覚醒
交感神経系の亢進状態が続いていることで、不眠(悪夢)やイライラなどが症状として見られる。

① PTSD

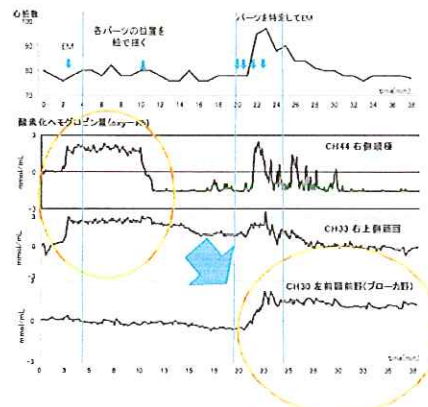
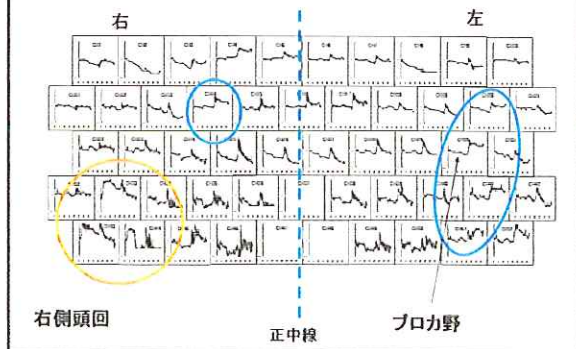


解離の主な症状

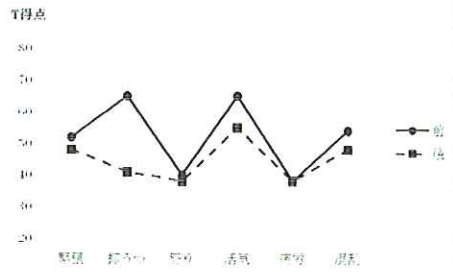
- 1) Van der Hart(2006)心的外傷(トラウマ)による構造的解離(Structural Dissociation)理論

- 表面上平穏さを保つ人格(ANP):表面上、日常前頭葉・後頭葉・頭頂葉/扁桃体は抑制
- 感情的な側面をつかさどる人格(EP):情動扁桃体/前頭葉は抑制

② 解離



EMDR面接前後のPOMS短縮版の変化



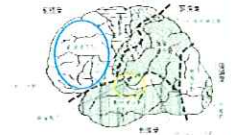
右上側頭溝

Penfield(1933)
記憶された視覚化の過去や解離様体験
部位ごととされた起が想起の



Blank,O(2005)
脳の刺激をすると離人体験をする

Markowitsch(2003)
心因性健忘症



左背外側前頭前野・・・ 認知、実行機能
ブロカ野・・・ 言語の表出

トラウマ関連性障害

PTSD や解離の症状に気が付かれた場合は、
専門家に相談してください。

