

女性の心と体に忍び寄る危険(2)

— 思春期から成年へ —

〈お茶の水女子大学公開講座「子育てのためのリスク管理論」から〉

大森 美香

うつについて

うつが非常に理解されにくい、あるいは環境調整が難しいという理由に、見た感じではわかりにくいということがあります。乳がんなどで手術した・入院したということであれば、周りにも「あ、病気なんだ」と思ってもらえますが、うつというの

は、外見で「あ、あの人、うつ」という感じではないですね。ですから「甘えてるんじゃないか」と周りから捉えられてしまうことも非常によくあって、環境調整しようとしてもなかなか難しい状況があります。かつ、もともと真面目で、能力があつて、なんでもこなせる方というのが、うつになりやすいようなところがあります。「私はここまでできる」と

いうことをある程度わかっていることがあり、「それができない自分」に対して非常に悲観的になってしまうのです。

また、いわゆる一般的なうつ病と、産後うつは区別しなければなりません。症状として現れるものには、同じような部分があります。また、産後うつは経験していなくても、育児のストレスとか子育ての過程の中で非常に強いストレスを感じるようなことが慢性的に続いてくると、うつ病になってしまうということもありますので、身近な問題として捉えていただきたいと考えています。うつ病の罹患率については、男性に比べて女性の方が全般的に高いのです。この統計は「気分障害」（うつ病を含めた感情の起伏に関する障害の総称）の患者数なので、専門的にはうっただけではなく、いわゆる双極性の気分障害も入っていますが、全般的に、思春期・青年期から老年期にかけて女性のほうが高くなっています。

す。このことから、うつ病に関しての理解は深めておく必要があるかと思えます。

抑うつ気分と抑うつ症状

「うつ病」の判断基準ですが、「抑うつ気分」「抑うつ症状」とは実は微妙に違います。いわゆる落ち込んだ気分というのが「抑うつ気分」で、これに関連した症状を「抑うつ症状」といっています。興味を失う、疲れやすい、自殺を考える、集中力の低下、食欲や体重の増減（食欲がなくなったりごく体重が減る場合と、逆に過食傾向になって増える場合がある）、悲観的な考え、睡眠の問題（寝つきが悪くなる、寝付いてもすぐに起きてしまう、早朝覚醒が頻繁にある、あるいは逆にそれまでと非常に違うサイクルになってより過眠の傾向が強まるなど）などがあげられます。うつ病はよく「心の風邪」といわれますが、悲観的な考えが基になって些細なことから

でも自殺を考えるようになるようですので、軽視できないのです。勿論「うつ病」ではないけれども、「抑うつ症状」が現れている場合は治療の必要があります。「うつ病」と診断されるものでないからといって、心配する必要がないということではありません。こうした症状がかなり持続しているような状況では、なるべく早めに、適切な機関を訪れて相談することが大切です。

ストレスとストレッサー

もう少し建設的に「うつ病は誰にでも起こりうる確率はあるかもしれないが、どのようなことをしたらこういうことを回避できるのか」という視点から、ストレスマネジメントの方法を一つ紹介させていただきます。いただきたいと思います。

ストレッサーとは「ストレスを引き起こす要因」で、ストレスと普段私たちがいつているのは、負荷

がかかったことに対してわれわれが心身の健康状態を保とうとするために起こる反応で、ストレッサーとストレスの関係は、作用・反作用の関係ともいえます。ストレスは、通常イライラ、抑うつ、不安、身体症状として現れます。

また、ストレッサーは一時的なものとは限りません。日々の細々としたストレスが慢性的なものとなると、胃潰瘍になってしまうということもあります。こうしたストレスとストレス反応が起こるそれぞれの段階に応じた対応が考えられます。たとえば、ストレッサーが非常に強いのであれば、何らかの「環境調整」を行って、ストレッサーそのものを低減することもできるでしょう。

また、ある出来事に対する「認知的評価」（捉え方）によって心理的な負担が異なることが指摘されています。このような認知的評価のスタイルを修正していくことも必要になってくるかもしれません。

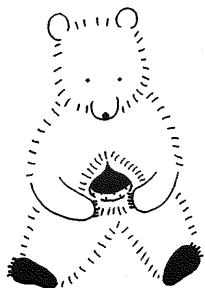
その認知的評価も、第三者から見れば常識的な捉え方をしているのであれば、次は、どういうアクションを起こさなければいけないでしょうか。これに關しては、「社会的スキル訓練」、たとえばいい形での自己主張がちゃんとできるようになるなどの対人スキルを訓練していく必要があります。さらには、ストレス反応が起こるという場合に備えて、リラクゼーションの方法なども身につけておいたほうがいいでしょう。

ストレスマネジメント

私たちのストレスサワーの多くは、日常での苛立ちごとであると考えられています。特に女性の多くは、多重役割、つまり、仕事、家事をするなど一家の主婦としての役割、育児・子育てなど母親としての役割、PTA活動、介護など、複数の役割を担っていることですが、このように多くの負担を女性が抱え

ています。このような多重役割がストレスサワーになるということが、成人女性の特徴であるといえます。こうした日々の苛立ちごとが慢性的に持続した状態が、実は、とても有害だとされています。

そこで、ストレスマネジメントの方法のひとつとして、自律訓練法を紹介します。十九世紀の末頃、催眠の研究が多くなされており、その研究者が催眠をかけた人に共通してなんとなく体の調子がよくなるということを発見しました。そこで、これら催眠で得られる状態を自分でつくり出すことができた、からだの調子がよくなるだろうという発想のもと、体系出されたのが自律訓練法です。ドイツのシュルツ教授が考案したものを、九州大学心療内科の先生が日本に輸入しました。その自律訓練法は現在、心療



内科や心身医学での治療の場面で、産業界、教育界などでも、全般的なストレスマネジメントの方法として非常によく使われています。また、宇宙飛行を経験された毛利衛さんも、NASAでトレーニングを受ける際に、バイオフィードバックとあわせてトレーニングの一環として使った方法でもあります。

次に、自律訓練法の中でも標準練習を紹介します。基本的にこれは六つの公式で成り立っていません。ただ、一つひとつ段階を踏んでいかなければならないので、まず、本当に最初の第一公式のところだけを説明します。この練習では、要はリラックスした体の状態を意識的に再現するということをします。また、継続的に練習していくことよって効果があげられるような練習ですので、残念ながら即効性のあるものではありません。続けていって初めて効果が出るという方法なのです。

標準練習としては六つの公式があります。

○背景公式「気持ちが悪く落ち着いている」

○第1公式「両腕・両脚（あし）が重たい」

○第2公式「両腕・両脚（あし）が温かい」

○第3公式「心臓が規則正しく打っている」

○第4公式「とても楽に呼吸（いき）をしている」

○第5公式「お腹（なか）が温かい」

○第6公式「額が心地よく涼しい」

簡単なようですが、実際にやってみると実は難しいところがあります。気持ちが落ち着いてリラックスしている状態になると、私たちの筋肉はゆるんだ感じになり、それが主観的にはなんとなくだらんとした感じになる、それを重たいというふうに表示しています。そうすると、血行がよくなつてきて、なんとなく暖かいという感じとして伝わってくる……といったような、リラックスしているところこつてくる体の変化を一つひとつ確認していく、そうした練習を積み重ねていくことによって、リラッ

クスしているときと、そうではないときの切り替えをうまくする、ということを練習していきます。

緊張した状態が非常に強く持続してくると交感神経系が優位に働いて、たとえば、ドキドキと心拍数が増える、血圧が増える、筋肉がこわばるなどの状態が慢性的に続いてしまいます。それが身体的に持続的に起こってくることによって、自分の体質的にもともと悪いところ、消化器系が悪い人は、十二指腸潰瘍や胃潰瘍になったり、皮膚科系がちょっと弱い場合は、脱毛症になったりする。従って、この練習では、リラックスした状態を再現することによって、緊張したときは緊張したとき、リラックスすべきときはリラックスするなど、切り替えをうまくできるようにする訓練だと説明をしています。

練習をするにあたっては、まずリラックスしやすい状態を整えます。物理的な環境としては、暑すぎず寒すぎず、明るすぎず暗すぎないような、リラッ

クスしやすい環境を整えてください。きつい下着など体を締め付けるようなものはなるべくはずして練習に取り組んでください。

それでは、さわりの部分だけ練習してみましよう。軽く目を閉じてから練習をしますが、「消去動作してください」と言ったら、両手で握りこぶしを作って、閉じて開いてを繰り返した後、ひじの屈伸をしてください。そして、最後にグーっと伸びをして、軽く閉じていた目を最後に開けるようにします。これが、最後に自分の体に練習が終わったことを伝えるための消去動作というものです。

では、軽く目を閉じてください。そして両手はひざの上に置いて、背中も背もたれからこぶし一個分くらい離してください。直立不動の姿勢をとる必要はないので、ふつうにだらんとしてください。足の幅は大体肩幅くらいに広げて、途中、咳とかくしゃみとか、かゆいところがあつたら我慢する必要はあ

りません。姿勢もぎこちなくなってきたら適当に変えてください。

それでは、頭の中で「気持ちが悪く落ち着いている」と唱えましょう。「気持ちが落ち着いている」。これは無理に落ち着かなければいけないということではなく、環境を整えて、人前で話すときや重要な会議に出なくてはならないときに比べたら少しはリラックスしていることを確認できれば結構です。自分が一番リラックスしやすい状況、たとえば、家で音楽を聴いている、高原でくつろいでいる様子など、想像していただけるとよいかもれません。

両手がひざの上に置かれています、すこし注意を利き手のほうに向けてみてください。大方の人は右手かと思いますが、右手が右足の上に置かれています、衣服を通して足に触れている感じ、それを確認するくらいです。そして、頭の中で「右手が重たい」。重たい荷物を持った感じというよりは、右手

が自然とだらんとした感じを想像してみましよう。人によっては、そこから右手を離したくない感じとして捉えられる場合もあります。「右手が重たい」。

そしてその注意を少しずつ左手のほうにずらしていきます。左手も右手と同じように、衣服を通して左足に触れている感じ、指先がだらんとしている感じ、それをまず確認してください。そこに置かれている感じを確認できれば結構です。そして「左手が重たい」「左手が重たい」。重たいというのは重たくなれとか、重たくないといけないということではありません。そして、両手いっぺんに注意を向けてみます。両手が両ひざの上に置かれていて、衣服を通して足に触れている感じ。そして頭の中で「両手が重たい」と感じてみましょう。

それでは、自分のペースで、先ほどの消去動作を行って、練習をいったん終わりたいと思います。まず握りこぶしを作っていただいて、机に注意しなが

らひじの屈伸をして、最後にちよつと伸びをして、目を開けてください。

以上、第一公式の最初のところだけをやってみました。このように、自律訓練法の練習を重ねていくことによる効果として、日々の生活の中では、「蓄積された疲労の回復が得られる」「イライラせずにおだやかになる」「自己統制力が増し、衝動行動が少なくなる」「仕事や勉強の能率があがるようになる」「身体的な痛みや精神的な苦痛が緩和される」「内省力がつき、自己向上性が増す」などがあげられます。しかしながら、積み重ねていかないと、こうした良い効果が出てこないということもありますので、関心のある方はストレスマネジメントの方法の一つとして、このようなものを勉強されてみるとよろしいのではないかと思います。

特に女性の方で、「特に私悪いところはどこもないし」という方でも、女性に特有の効果として、お

通じがよくなる、肩こりしにくくなる、寝つきがよくなる、そうした日常の効用も期待されています。

ただし、身体の状態によっては行うべきでない場合もありますので、本格的に練習を行いたいと考えている方は、専門家の指導を受ける必要があります。

自律訓練法に関してはたくさん本もあります。

実際に自律訓練学会という学会もあり、産業界、医学界、教育界の研究者たちがいろいろな研究をしています。書店でよく見かけてクラシクな本が、佐々木雄二先生の『自律訓練法の実際』という本だと思えます（創元社）。参考文献として掲げておきます。関心のある方はお読みください。

〈下〉

（お茶の水女子大学）

（講演 平成十八年二月九日）