

# ストレス マネジメント

～日々のストレスへの気づきやコントロール方法のヒント～



## 開催報告

### 自分らしく生きるためのストレスとの上手な付き合い方を考える

毎年10月10日は「世界メンタルヘルスデー」です。世界精神保健連盟(WFMH)が定めるこの記念日に合わせ、日本医療政策機構(HGPI)、株式会社ベータトリップ、ルンドベック・ジャパン株式会社は、10月2日、「ストレスマネジメント」をテーマにした一般向けオンラインセミナーを開催しました。本セミナーは今回で4回目を迎え、当日は約450名の方々に視聴いただきました。栗田駿一郎氏(HGPI、シニアマネージャー)の司会のもと、「ストレスマネジメント」をテーマに専門家と当事者がそれぞれの視点から講演を行い、ストレス管理の重要性や実践方法について解説しました。さらに、パネルディスカッションでは、一般の方々からの質問に、登壇者の方々が丁寧に答える形式で、ストレスと上手に付き合うためのヒントが共有されました。

## ストレスへの気づきとマネジメント

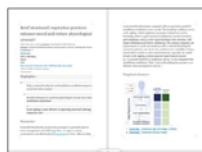
大野 裕 氏 認知行動療法研修開発センター 理事長



ニュージーランド ダニーデンでの調査では、45歳までに86%の人が何らかの精神疾患を経験することが示されています。しかし、多くの人が医療機関を受診せずに回復しています。「これは、私たちが生まれつき、精神的な不調から立ち直る力を持っているという表れです。ストレスを感じたときに大切なことは、瞬間的に考える力です。考えることで、ストレスをうまく味方につけられるようになります」と、大野氏。講義では、ストレスを軽減し、心身の健康を維持するための方法が紹介されました。

まずは、「ため息呼吸法」です。鼻から大きく息を吸い込み、もう一度吸い込んだ後、倍の時間をかけてゆっくり息を吐き出します。5分間続けることでリラックスできます。落ち込んだときには筋トシのような運動も効果的です。さらに、背中を伸ばすと気分が前向きになります。笑顔は気分を良くし、長生きにもつながることも分かっています。パフォーマンスの向上には睡眠も重要です。日中に眠気が強い人は、昼食後15～30分、座ったまま短い昼寝をすることで、午後の効率が上がります。職場などで昼寝がとれない人は、目を閉じるだけでも効果的です。

### リラックスする“ため息”呼吸法



- ・マインドフルネス呼吸法
- ・ボックス法
- ・腹気を長くする呼吸法
- ・“ため息”呼吸法

- ・横になるか座るかして、リラックスした姿勢をとる
- ・5分間のタイマーをセットする
- ・呼吸を開始する
  - ・鼻から大きく息を吸い込んだ後、もう一度鼻から息を吸い込む
  - ・倍の時間をかけて口からゆっくりと息を吐き出す
  - ・以上の動作を5分間繰り返す



Balban MY, et al. Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. Cell Rep Med. 2023 17;4(1):100895

大野裕

人とのつながりもストレスを和らげる重要な要素です。例えば、誰かが失敗したときには、「大変だったね」と、共感を示すことで相手の気分がラクになります。そばに人がいないときに役立つのがデジタルツールです。例えば、「こころコンディショナー」(無料で利用できるチャットボット、<https://www.cocoro-conditioner.jp/>)は、自身の心の状態を振り返るためのツールで、コロナ禍以降、多くの人々に利用されています。相づちだけを打ってくれる機能もあり、気分がラクになります。

大野氏は「いろいろ対策をとっていてもつらいと感じたら、専門家に相談してください。主治医は、実際に面談して相性が合う医者を見つけることが重要です。」と話しました。

**身体活動は抑うつ、不安、心理的苦痛を改善します**  
Singh B, et al. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *Br J Sports Med.* 2023 57(118):1203-1209

97のレビューのアンブレラレビュー(1039研究, 128 119人の参加者)

- 身体活動は中程度の効果
  - ・ 抑うつ(効果量中央値-0.43, IQR=-0.66~-0.27)
  - ・ 不安(効果量中央値-0.42, IQR=-0.66~-0.26)
  - ・ 心理的苦痛(効果量-0.60, 95% CI -0.78~-0.42)
- 効果が認められた対象
  - ・ うつ病、HIV、腎臓病の人、妊娠中および産後の女性、健康な人
- 効果の程度
  - ・ 強度と効果は相関
  - ・ 介入時間が長くなると効果は低下
- 身体活動の種類による効果の違い
  - ・ レジスタンス運動・抑うつ
  - ・ ヨーガなど・不安

抑うつ  
不安  
大野 裕

**こころを整えるチャットボット「こころコンディショナー」&「こころコンディショナー plus」**

ストレスを感じたり、気持ちが揺れたときなど、認知行動変容アプローチをベースとしたチャットで考えや気持ちを整える

こころを整えたい

こぼしていることに  
対処したい

モヤモヤした気持ちを  
晴らしたい

生活を  
充実させたい

出来事や記憶  
思いを打ち解ける

試したい行動の記入

どっでの考えの記述  
想いを打ち解ける

試したい行動の選択

一番つづ(停滯)を整える

想いを打ち解ける

行動計画を立てる

自分の考えを振り返る

工夫につながる考え

4つのステップ  
・変化に気づく  
・ひと息入れる  
・考えを整理する  
・期待する現実へ近づく

未来に向けた行動計画

NEC

## 経験者だからこそ伝えたい！ ストレスと上手くつき合う「5つのライフハック」

加藤 伸輔 氏 ピアサポートグループ在(ざい) 代表



双極症の経験者である加藤氏は、WRAP®(元気回復行動プラン)やPersonal Medicine®(パーソナル・メディスン)、ストレスコーピング理論に影響を受け、自身の経験をもとに考案したストレスコントロールの「5つのライフハック」を紹介しました。まず、普段の感覚を「オノマトペ」で表現することで心の状態を把握しやすくなるとし、普段は「サラサラ」、変化時には「ザラザラ」など具体的な言葉を使うことで心の動きをとらえやすくなると説明しました。次に、「調えルーチン」では、日常にシンプルなルーチンを取り入れることで心の安定につながるとし、「起床時間を一定にする」「就寝前にストレッチをする」といった習慣を提案しました。さらに、「なんかいつもと違う」という感覚を「モヤモヤ不協和音」ととらえ、そのサインに気づくことの重要性を強調しました。例えば、「SNSが面倒に感じる」などの小さなストレスサインを見逃さず、リラックス方法を見つけることが大切だとしています。四つ目の「ネガティブ・スイッチ」では、ネガティブな感情を否定せず、柔軟に対処することが求められます。例えば、「チャットボットと会話する」など、気持ちを切り替える方法を提案しました。最後の「どたんばアラート」では、早めに不調のサインに気づき、対策を講じることが奨励されました。例えば、「お風呂に入りたくない日が続く」などのサインに気づくことで、心の安定を保てます。

加藤氏は、「これらのライフハックを活用し、ストレスとうまく付き合うことが重要です。また、相談先やサポート機関、利用可能な制度を知り、メンタルヘルスハザードマップを作成することもおすすめです」と呼びかけました。さらに、コスパ(お金)やタイプ(時間)は重要ですが、効率を重視しすぎると心や体に負担がかかることもあり、健康と幸福を保ちながら生活する「ウェルパ(ウェルビーイングパフォーマンス)」を提案しました。

**00 ストレスと上手くつき合う「5つのライフハック」**

- 01 普段の私のオノマトペ
- 02 調えルーチン
- 03 モヤモヤ不協和音
- 04 ネガティブ・スイッチ
- 05 どたんばアラート

学術協力:  
・ 公益財団法人 双極症回復行動プラン(元気回復行動プラン)  
・ 公益財団法人 双極症回復行動プラン(元気回復行動プラン)  
・ ストレスコーピング理論

# パネルディスカッション

モデレーター：栗田 駿一郎 氏 日本医療政策機構 シニアマネージャー

## ストレス対策のアイテムは自分に合うことが大切。まずは「試してみる気持ち」が重要

今回のテーマである「ストレスマネジメント」は、社会生活を送る上で避けては通れないことです。ストレスに対処するアイテムはさまざまありますが、どのように取り入れたら良いかという質問が多数寄せられました。大野氏は、「ストレス対策には人によって合うもの、合わないものがあります。ですから、まずは試してみることが重要です。本屋さんで書籍を手にとってみて、自分に合いそうだなと思ったら読んでみる。そういった小さなステップから始めることで、適切な方法に巡り合うきっかけが生まれます」と話しました。

## 「いつもと何かが違う」が、身近な人のストレスに気づく第一歩

家族や職場など、身近な人のストレスに気づくための方法についても多くの質問が寄せられました。加藤氏は、「日常行動のズレに気がつけることが大事」と言います。「例えば、いつもブラックコーヒーを飲む人が砂糖とミルクをたっぷり入れるようになったり、いつも清潔にしている人がそうでなくなったりするなどの変化に注意を払うことが、気づきの第一歩となります。また、SNSの投稿がいつもと違う雰囲気になっているのも分かりやすいサインです」と指摘しました。大野氏は、「変化に気づいたら、声をかけることが大切です。声をかけづらいときは、そばにいただけでもいいでしょう。タイミングを見て話を聞いてみることも大切です」と、強調しました。

## オンラインでの人間関係は、オフラインとのバランスが大切

SNSなどオンライン上での人間関係の築き方についての不安も多く見受けられました。大野氏は、「オンラインでの人間関係は、リアルなつながりを基盤にして適度に活用するのが理想的です。その割合は個人差がありますので、こうでなくてはいけないということはありません。リアルとオンラインを組み合わされる時代となったいま、個人が適切なバランスを見つけることが重要です」と説きます。

## いつでも「お帰りなさい」と言える場所づくりを

精神的なサポートを求める人が安心して集える場をつくりたいという声に対して加藤氏は、「一番大事なのは、参加者が安心して過ごせる居心地の良い場をすることです。私たちのグループでは、「みんなが安心して過ごせるためのガイドライン」を毎回確認しながら活動しています。それから、運営側も無理をしないようにしましょう。金銭トラブルを避けるために、ルールをしっかりと決めておくことも大切です。地域に多くのグループがあることで、参加者は自分に合った居心地の良い場を見つけられるでしょう。最後に、いつでも「お帰りなさい」と温かく迎えられる場を目指してください。」と話しました。

### 概要

- 【日時】 2024年10月2日(水) 19:00 ~20:30
- 【配信】 オンライン開催(Zoomウェビナー)
- 【使用言語】 日本語のみ
- 【参加費】 無料
- 【共催】 日本医療政策機構(HGPI)、株式会社ベータトリップ、ルンドベック・ジャパン株式会社
- 【後援】 厚生労働省、経済産業省、うつ病やいきづらさで苦しんでいる方の自助グループReOPA(レオパ)、特定非営利活動法人シルバーリボンジャパン、一般社団法人精神障害当事者会ボルク、株式会社マイナビパートナーズ、公益社団法人全国精神保健福祉会(みんなねっと)、認定特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構、一般社団法人日本うつ病センター、一般社団法人日本メンタルヘルス ピアサポート専門員研修機構、ピアサポートグループ在 ピースマインド株式会社、デンマーク王国大使館

### プログラム

- 19:00-19:10 開会 栗田 駿一郎 氏(日本医療政策機構 シニアマネージャー)
- 19:10-19:35 **ストレスへの気づきとマネジメント**  
大野 裕 氏(認知行動療法研修開発センター 理事長)
- 19:35-20:00 **経験者だからこそ伝えたい！ストレスと上手くつき合う「5つのライフハック」**  
加藤 伸輔 氏(ピアサポートグループ在 代表)
- 20:00-20:25 **パネルディスカッション(Q&A形式)**  
モデレーター:栗田 駿一郎 氏 パネリスト:大野 裕 氏、加藤 伸輔 氏
- 20:25-20:30 閉会

## 世界メンタルヘルスデー

世界メンタルヘルスデーは、約30年前に世界精神保健連盟によって制定され、1992年10月10日に初めて啓発活動が実施されました。世界全体でメンタルヘルス(精神的健康)に関する課題について意識を高め、偏見をなくし、知識を広めることを目的として定められています。現在では、世界保健機関(WHO)もサポートする『世界メンタルヘルスデー』として、10月10日に世界60カ国以上で啓発活動が行われています。毎年テーマに沿った啓発活動が世界各国で行われており、2024年のテーマは「It is time to Prioritize Mental Health in the Workplace(今こそ、職場のメンタルヘルスを優先しよう)」です。詳しい情報は、<https://wfmh.global/> をご覧ください。

WORLD  
MENTAL  
HEALTH  
DAY

