

## 身体感覚に耳を澄ませよう！ストレス対処力UPワークショップ<sup>o</sup> 開催 2013年9月26日

ご自身のストレスの感じ方、ストレス耐性を知って、メンタルヘルスの向上に役立てていただこうと、早稲田キャンパスにて標記のワークショップを開催し、認知行動療法の理論の理解と、身体を動かす実技での体感の両輪で、ストレス対処への新たなマインドセットに挑む午後の2時間となりました。

本学文学学術院心理学コース越川房子教授の講義は、「ストレス簡易検査」からスタート。自分を苦しめ、ストレスを大きくする3つのものの見方、(イ)「受容欲求」(ロ)「欲求不満」(ハ)「過去の一般化」の程度を自ら捕捉し、各々に有効な、別な「捉え方」を考えようと展開しました。先生のご専門の「認知行動療法」ではストレスを強めるのは物事の「捉え方」だと解説がなされ、(イ)が嵩じると、人に好かれるのが価値となり、自分が人生の主人公でなくなる、(ロ)が嵩じると、思い通りにいかないと怒りを生じやすい、(ハ)が嵩じると、失敗という過去の影響力が未来をも縛り鬱状態にも陥りやすいと、例示がありました。

ストレスを強める捉え方を別な見方に変えていく、これが「第二世代の認知行動療法」とされたうえで、鬱状態や気分の落ちこむ時には自ら見方を変えられない、そこで、ストレスとの関係そのものを変える力を育てる「第三世代の認知行動療法」が出てきた。落ち込む→ネガティブな捉え方を招く「自動操縦状態」で自らを苦しめる思考の連鎖の悪循環を断つため、第三世代の方法では、身体感覚も有効に使い、「ヨガ」等を用いて注意や意識の向け方や気分を変えていきます、と主題に入っていました。この「マインドフルネス」は、意図的に「注意」や「意識」を「今、ここ」に据え、処理モードを変えるものであり、「Doing Mode」(思考でものの見方を変える)から、「Being Mode」(身体を使い心の柔軟性と心の筋肉を鍛え、症状から注意を戻す)を育てるため、脳の構造と機能が変化するまでの反復実習の大切さを強調されました。

後半30分は、講義で理解した内容を体感する「マインドフルネス・ヨガ」の実習です。越川先生に師事された相馬花恵本学非常勤講師により、実技指導がなされました。穏やかでゆったりとした教示で、注意・意識を呼吸に集め、そうしながらも「心が飛んでいく」のを感じ、また集中に「戻っていく」のを意識し、身体・外界に広げる感覚を味わう「3分間呼吸空間法」。続いて、肩、腕、腰、首と教示に従って身体部位ごとに注意を向けつつ動かしていくと、体温の上昇と凝りのほぐれを感じます。動作ひとつひとつは決して新奇ではなく、「心身の声に耳を澄ませ、動きを意識的に選択する。そして、その時々呼吸や心身の状態の変化に好奇心と優しいまなざしで注意を向け続ける」という相馬講師の言葉を実感しながらゆったりと30分が過ぎ、消去動作をして体を活発に動かせるように戻し、実習を終えました。

結びに、越川先生は、ストレスとうまくつき合うために、ストレスとの関係そのものを変えてみよう、生きていけば生じるストレスをよくないものと捉えず、入り込んでいる自己批難の自動操縦状態に気づき、そこから出て次の行動を選ぶため、ニュートラルにギアを戻してひと呼吸おこうと話されました。そして、そのためにマインドフルネス・ヨガでの心身相関のマインドセットも有効だと締めくくられました。

参加した感想として、解りやすい具体例から入って抽象概念の説明があり、マインドフルネスの実習という進行がとても有意義で充実感に満ちていた、ストレスに対する捉え方で自分が楽になることを実践で学べた、体が暖まりやさしい気持ちになれた、日常に呼吸法やヨガを役立てていきたい、認知行動療法についてもっと学びを深めたいと思ったなど、多くの声が寄せられました。

講義部分の DVD 収録（約 2 時間（ヨガの実習含む））がサポートセンターで視聴できます。  
事前にメール [support-koryu@list.waseda.jp](mailto:support-koryu@list.waseda.jp) にて希望日時を予約のうえご利用ください。



△越川先生は、具体例に基づいてストレスの捉え方と  
ストレスとの関係をどう変えるかを講義



△相馬先生の穏やかなリードでマインドフルネス・  
ヨガ体験。心が飛んでいき戻ってくるのを体感