

# 神経・生理心理学

リラクセーション

# ストレスとリラクセーション

我々の身体は、かつてないほど急激な生活環境の変化に晒され、祖先とは比べ物にならない多さのストレスを受けている。もはやほっておくだけでは十分な回復は不可能。積極的なリラックスは現代に生活する人間の課題とも言える。

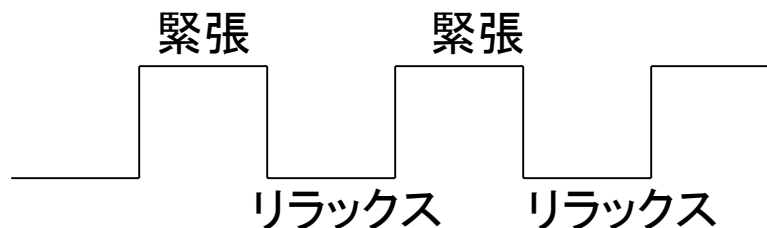
「リラックス」とは？

“Re”で始まる言葉・・・

- Relax・・・ゆるめる、楽にさせる、リラックスする
- Rebirth・・・復活、再生
- Refresh・・・さわやかにする、ふたたび元気づく

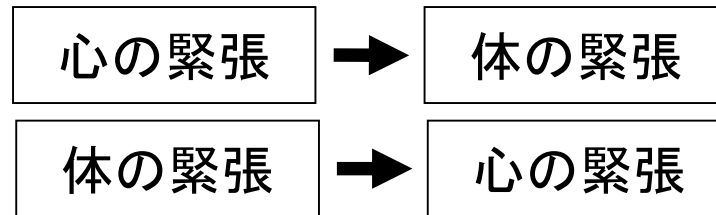
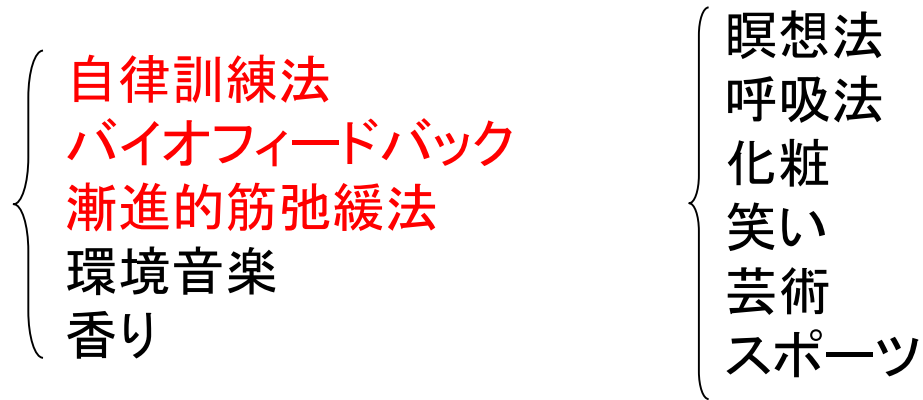
“Re”は「再び」の意味と解釈できる

緊張とリラックスは地と図の関係



平坦だと、リラックスは感じられない。頑張るべきときに頑張る(そして休むときには休む！)のがリラックスを得るための秘訣ではないだろうか？

リラクゼーションには、様々な方法がある・・・



リラクゼーションには、  
心理的側面から入る方法  
身体的側面から入る方法  
の二種類がある

# 自律訓練法 (autogenic training)

1932年にドイツの精神科医であるJ.H.シュルツによって体系化された心理生理的治療法。催眠状態では、**安静感**、**四肢の重感**、**四肢の温感**が得られるとされ、その状態を**自己催眠**により生じさせ、心身を緊張から弛緩(リラックス状態)へと変換させることを主目的としている。

両手が温かい・・・  
両手が温か～い・・・  
りょうてが・・・



## 自己暗示に用いる言葉

「気持ちが落ち着いている」  
「両腕(りょうて)両足が重たい」  
「両手両脚が温かい」  
「心臓が自然に規則正しくうっている」  
「楽に呼吸(いき)をしている」  
「お腹が温かい」  
「額が心地よく涼しい」

自律訓練法は心理的側面からリラクセーションを導く方法

練習環境の調整

練習姿勢

閉眼と深呼吸

補助イメージ

言語公式  
(自己暗示)

消去動作

### 重感練習

筋肉がリラックスすると、体が重く感じるようになる。

### 温感練習

筋肉がリラックスすると、血行が良くなり、体が温かく感じるようになる。

### 心臓調整練習

筋肉がリラックスすすむと、心臓の拍動は穏やかになり、心臓の自然な拍動に注意を向けることにより、さらにリラックスする。

### 練習のスケジュール(1セッションぶん)

第1回		第2回		第3回
練習	休息	練習	休息	練習
約60秒	30秒	約60秒	30秒	約60秒

# 漸進的弛緩法 (progressive relaxation)

骨格筋の緊張・興奮状態が原因となり、心理的緊張が生じるとする。したがって、**骨格筋の緊張を下げる**ことにより、**それらを除くことができる**と考える。

骨格筋は、随意筋と呼ばれるように、緊張も弛緩も自由に調節できる筋肉であるが、実際に調べてみると、思うとおりに十分に緊張・弛緩させることはできないことがわかる。特に、**筋を完全に弛緩させ、緊張を取り除くのは難しい**といわれている。

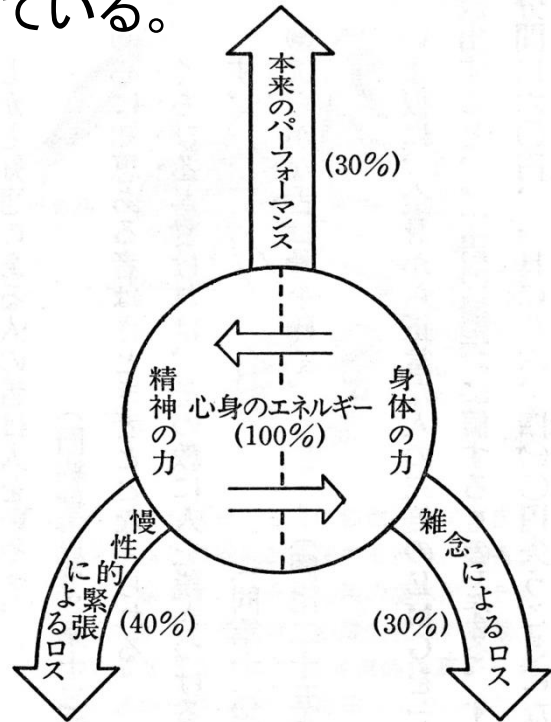


図4 慢性的緊張と雑念によるパフォーマンス不振のメカニズム

骨格筋の弛緩を得るためには、骨格筋を緊張させ、その直後に脱力させると、その部位が弛緩したことをはっきりと感ずることができる。筋肉のリラックス感を得るために**緊張-弛緩**を繰り返す。

右手、左手、右腕、左腕、右足、左足・・・というように、しだいに範囲を広げていき、最終的には身体全体のリラクセーションが得られるようにする。漸進的弛緩とは、しだいに、段階的に骨格筋の弛緩をさせてゆくという意味。

漸進的弛緩法は身体的側面からリラクセーションを導く方法

# 漸進的弛緩法の進め方

## (1) 手と腕の緊張・弛緩

- ① 気持ちを楽にする。右手のこぶしを強く握り締める。右のこぶし、手、前腕に緊張感があることを感じ取る。次に一気に右手のこぶしを開く。弛緩状態を感じ取る(2~3回くりかえす)。
- ② 左手のこぶしを強く握り締める。緊張感を確かめた直後に一気に弛緩させる。しばらく弛緩状態を味わう(2~3回くりかえす)。
- ③ 両手を同時に行う。
- ④ 腕の緊張は、肘を曲げて二の腕に力を入れると得られる緊張状態を確認したら、一気に脱力する。腕をたらし弛緩状態を体得する(2~3回くりかえす)。
- ⑤ 腕を力いっぱい前方に伸ばす。二の腕に力を入れて緊張状態にする。前方に伸ばした腕をストーンとおろし脱力させる。弛緩状態を十分感じ取る(2~3回くりかえす)。

## (2) 顔の緊張・弛緩

- ① 顔に強くしわを寄せる。眉間にしわをよせる。顔の筋肉の緊張状態を感じ取る。一気に力を抜き、弛緩させる。
- ② 目を強く閉じる。目の緊張を感じたら、目をパッと開いて、リラックス感を感じ取る。リラックス感を感じるときは目を軽く閉じる。
- ③ 歯をギュツとかみ締め、あごに力を入れる。あごの緊張を感じたら、力を抜いて、リラックス感を感じ取る。
- ④ 舌を上顎の天井に強く押し付け、舌の緊張を感じ取る。舌をもとの自然な状態にして、リラクセーションを感じ取る。
- ⑤ 唇をすぼめ、できるだけとんがらせる。緊張を感じとったら、もとの自然な状態にして、リラックス感を感じる。

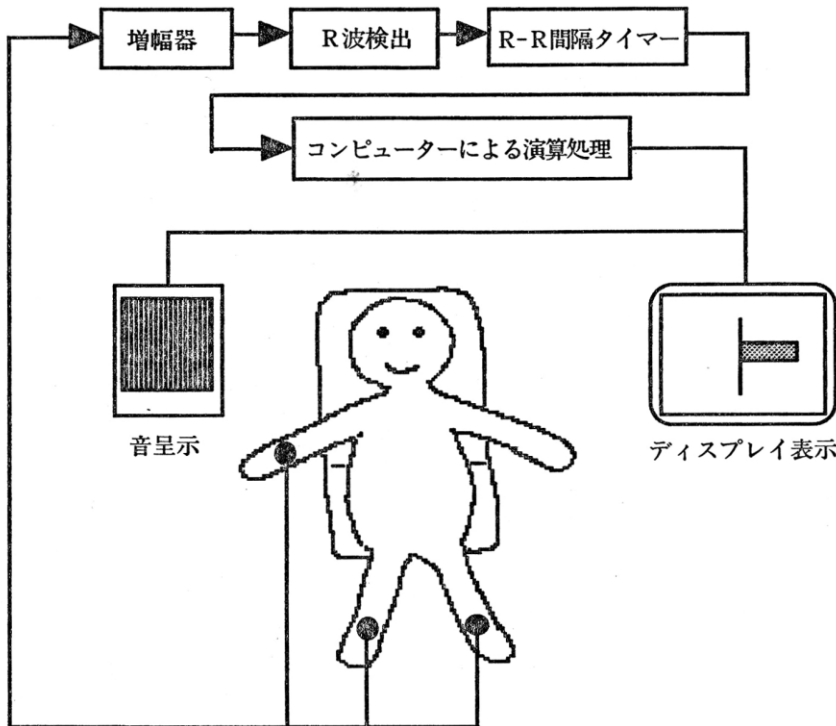
以下、首→肩→胸→腹→背中→脚→全身へとすすめてゆく。

# バイオフィードバック (biofeedback)

前の人の演奏が終わった、今度は自分の番だ。みんなが見ている。て、手が震えてる・・・心臓は今にも飛び出しそうだ。おちつかなくっちゃ・・・だめだ、自分じゃどうすることもできない・・・ああああ！



自分の体の反応を自由にコントロールできたらどんなにいいだろうか・・・



バイオフィードバックとは、体の反応を特殊な装置により検出し、その反応変化を容易に認知できるような形の情報に変換し、被験者自身にフィードバックし、知らせる手続きの事を言う。

図1 バイオフィードバックシステムの一例 (心拍の例)



心拍  
血圧  
皮膚温  
脳波  
皮膚電気反応  
呼吸  
筋電位

実はこれらの反応は  
全て制御が可能である事が知られている！

## 従来のリラクセーション技法

自律訓練法  
漸進的筋弛緩法

その訓練によってどの程度実際に  
リラックスできているのかという客  
観的な指標がない！

バイオフィードバック法を用いれば、**自分の訓練の進み具合がどの程度なのか**を知ることができる。うまくいかない場合は、どのような心の状態がリラックスを妨げるのかを詳細に知る事ができる。

# 環境音楽

一般的には、ゆったりしたテンポ、リズムの穏やかさ、旋律の滑らかさ、単調で低音量の音楽が沈静的楽曲であると考えられている。

特定の音程や音階・ハーモニーには人を緊張させたり弛緩させたりする効果があり、それらの働きは個人の音楽の好みを超えたもの



ある特定の曲が誰にでもリラックスをもたらすわけではないので、リラクゼーションに適した音楽は個人で選ぶべき

産婦人科での不安と痛みの軽減に  
心療内科での問診時に  
歯科外来での不安と痛みの軽減に  
リハビリテーション施設で運動誘発に  
ICU(集中治療室)での不安と痛みの軽減に

医療現場では  
様々な場面で導入されている

・・・研究も多々行われるが音楽が生理反応に及ぼす影響は概して希薄である

## 調整的音楽療法(RMT)

1. 音楽を聴く
  2. 身体の感じに注意を向ける
  3. 想起されるいろいろな考えや感情、気分を受け入れ受け流す
- リラクゼーション経験をもとにして小グループでの話し合いをし、お互いの交流のなかから、心的態度を改善できることを確認する。

## 効果的なリラクゼーション環境を構成するには・・・

### ①どのような音楽活動が利用できるか検討する。

音楽鑑賞は音楽行動の一部である。演奏や、音楽に合わせた身体活動なども含め音楽機能を活用することが大切である。演奏や、歌唱、踊りはうっ積した心的エネルギーを発散させるのに効果がある。人が音楽と積極的にかかわりあう環境づくりが大切である。

### ②個人の経験過程を重視すること

音楽の快いイメージが身体イメージの同調しやすい人と、そうでない人がいる。個人差を想定した上で時間をかけて行う事が大事である。

### ③環境音楽と他の健康支援システムの連携

音楽だけで緊張を解消し、人にリラクゼーションを与えるのは無理。他の方法と併用し、補助的に用いるのにも効果がある。

### 音楽を聴くとなぜリラックスするんだろう？

1. 音楽を聴くときに生じる高揚した気分や感情の体験が心のリラクゼーションをつくる
2. 超自我の検閲が外れ、人間本来の自由奔放な心の状態が生じ、開放感が生じる
3. 好きな曲にひたすら没頭し、曲と自己を同一視したような状態で聞くと、ストレスの原因となる雑念や非合理的な信念がブロックされる

# 香りによるリラクゼーション

嗅覚の神経は、解剖学的に自律系や情動系に密接に関係しており、他の感覚以上に快・不快を早く生じさせる。そのため、リラクゼーションに香りを用い、ストレスをやわらげるのは非常に有効な方法である。

レモンバーム(Lemonbalm)・・・

抑うつ状態や悲観的な気分をはらすために気分をなごませる特質が利用される。

カモマイル(Chamomile)・・・

極度に緊張した神経をなだめる効果がある。

ラベンダー(Lavender)・・・

やけどや傷の治癒力があると同時に、優れた緊張緩和薬でもある。

ビャクダン(Sandalwood)・・・

精神的緊張や不安に効果がある。勢力増強薬としても効果がある。

しかし、音楽と同様に個人によって感じ方が違うので、強制的な香りの使用はかえって不快感を増すこともある。また、どのようなイメージと結びつくかによって大きく効果が変わってくる。香りだけでなく、他のリラクゼーション法と組み合わせ、イメージをうまく用いると良い。

## 聞香療法

少人数のグループをつくり、最初は試香として複数の香りに、雪とか月とか名前を提示して3～5種類の香を順に聞き、その後、名前を伏せて香を再提示して、その名前を聞き当てる方法。気分を落ち着かせ、ストレスを軽減させるのに役立つといわれる。