

ストレス & ヘルスケア

2017年
夏号

No.225

2017年6月30日発行

特集 心身の健康は姿勢から

巻頭言 「姿勢」を変えれば「気分」も変わる

- 健康情報 姿勢…………… 5
日常生活で気をつけたい姿勢
ながら筋力トレーニング
エコミークラス症候群
- 教育研修事業開催のご報告…………… 7
うつにならない
健康教育研修会
- お知らせ…………… 8
教育研修事業他



公益財団法人 **パブリックヘルスリサーチセンター**
Public Health Research Foundation

わたしたちはストレスが心身の健康に及ぼす影響等を研究し、ストレスに関わる研究助成や臨床研究支援などを通して、疾病予防や健康増進など国民保健の維持向上を目指す公益法人です。

「姿勢」を変えれば「気分」も変わる

早稲田大学人間科学学術院 教授
鈴木 晶夫

はじめに

「こころ」は目に見えない。金子みすずの有名な詩「星とたんぽぽ」にも、「見えぬものでもあるんだよ」とある。また、イギリスの詩人、クリスティーナ・ロセッティ (Christina Georgina Rossetti) の詩 (Who has seen the wind?) にも、「誰が風を見たのでしょうか？ 誰も見たことはありません。しかし木の葉がささやくとき風は通り過ぎていく」というように、風そのものは見えないが、木の葉がゆれることによって、風の存在がわかる。「こころ」も同様に、それが行動と

して表現されることによって、第三者にわかる。

「こころ」はことばという言語行動によって伝えることができるが、言葉以外の手段 (非言語行動) によっても伝えることができる。この非言語行動には、図1に示すように次元の異なるいろいろな種類がある。これらの非言語行動を用いて、自分以外に情報を伝えるだけでなく、自分にもメッセージを送ることができる。つまり、自分で意識して笑うことによって自分の気分を変えることができる。「行動から心へ」という方向である。笑うことによって気分を変えたり、さらにそれが免疫機能にまで影響するかもしれないという研究も行われはじめています。表情以外にもそのような「機能」を示すものがあるのか、ここでは「姿勢」から考えてみよう。

姿勢の意味

「姿勢」を辞書 (広辞苑第六版) で調べると、1) からだの構え。2) 事に当る態度、とある。「姿」は、1) 体つき・身なりなど、形あるものの全体的な外見・様子。風采。風体。2) (抽象的なものも含めて) 全体的なありさま、など。「勢」は、1) いきおい。力。2) 事のなりゆき。おもむき。ありさま。3) 兵力。軍隊。4) 体などの大きさ。背たけ、など。

「姿」は、「次」と「女」という構成要素からできてい

図1 コミュニケーションのチャネル

る漢字である。女性の整った美しい「すがた」を表すということであろう。「勢」は、「執」と「力」という要素から構成されている。草木を成長させる力を表現しているようである。「姿」は外見的な型で静的な面を表し、「勢」は内面的な力で動的な面を表すとも言えよう。

また、英語で「姿勢」を表す「posture」は、小学館ランダムハウス英語辞典によると、(1) (ものの) 部分の配置。(2) (体の) 姿勢、(モデルなどの) ポーズ、姿態。(3) 気取った[不自然な]態度。(4) 精神的態度、気構え、心構え。(5) (軍事的・政治的・政策的な) 状況、状態、態勢、とある。

さらに、ドイツ語の「Haltung」は、現代独和辞典(三修社)では、(1) 姿勢、ポーズ、(からだの) 位置、(2) 身のこなし、態度、行状、品行、心の持ち方、やり方、主義、立場、(3) 平静、落ち着き、士気、(4) 商況、市況、とある。

ここには、日本語、英語、ドイツ語の用語を挙げたが、「姿勢」という言葉は、どの言語でも、身体的な意味と精神的な意味の両者を兼ね備えているように思

われる。「姿勢」という言葉が、ただ単に外見的な身体的特徴を意味しているだけではないことがこれらからわかる。

姿勢と気分

鈴木・春木(1992)は、背筋の前屈状態と顔の向きに注目し、背筋の状態と顔の向きが自分の気分になどどのような影響を与えるかについて、背筋の状態と顔の向きを段階に分けて実験的に操作して、その関係を分析した。そのときの姿勢は、図2に示されるような6種類であった。

姿勢の違いによってそのときの気分を評価すると、背筋を曲げていると顔の向きに関係なく、生気がなく、自信がなく、不健康で、暗く、弱々しく、愁いを帯びている気分になり、背筋を伸ばしていても、顔を下に向けると生気がなく、自信がなく、不健康で、暗いなどの方向に気分の変化が生じることがわかった。

すなわち、躯幹の変化(背筋の伸び・曲げ)と顔面の角度の変化(上・正面・下)により、気分に変化がみられ、特にうつ向き姿勢で、弱々しい、生気のない、暗いという特徴的な気分が生じるということを示している。背筋を伸ばして、上を見れば、この反対の気分が生じるということである。このことから、姿勢を変えることによって気分が変わる、あるいは意図的に気分を変えることができるということになる。

これを臨床的に応用したものとして、神田橋(1984)のクライアントの気分を理解する方法を挙げるができる。カウンセリング中にクライアントが話した気分内容をうまく理解できない場合、カウンセリング終了後、クライアントがとっていた「姿勢」をカウンセラーが模倣・再生して、クライアントが発した言葉を自分で言語化してみると、そのときのクライアントの気持ちをよく理解できることがあるというのである。「身体から心へ、形から心へ」という方向性を具体的に示すものと言える。

姿勢と健康

「健康」については、医学的見地からだけでなく、さまざまな視点から考えられ、興味もたれている。「医学的」と言う場合、通常は西洋医学を指し、デカルト以来の心身二元論的な考え方である。つまり、生き

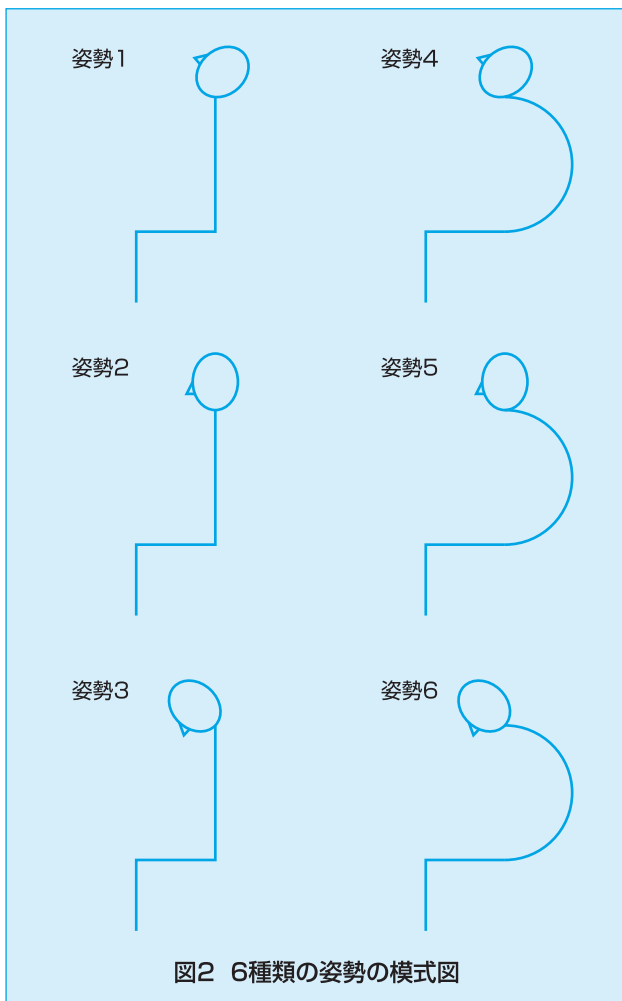


図2 6種類の姿勢の模式図

た人間＝心＋からだ、と考えているように思われる。心身二元論的な考え方が自然科学にもたらしたさまざまな恩恵については言うまでもない。しかし、西洋的な考え方では、精神が身体を支配しているかのように考え、精神を身体の上位においているようにも思える。それに対して、東洋的な考え方では、心とからだ一つに調和しており、人間を全体としてとらえる考え方が基本にあるように思える。

「精神」、「身体」についての哲学的考察は、湯浅(1986)、市川(1984)などに詳しい。これらの考察によると、東洋では身体と精神を結びつける方法として、ヨーガ、瞑想、禅、呼吸法、気功などがある。また、わが国では茶道や書道などの芸道、剣道や弓道などの武道がある。これらの根底には、呼吸のコントロール訓練、身体への意識の強化、および姿勢の制御があると考えられる。「姿勢」は人間の身体と精神を底辺において支えている。これらは最近注目されている「マインドフルネス(mindfulness)」にも繋がるところである。

抑うつ傾向、健康感などの関連研究からも、姿勢と気分の関係が明瞭に示された(鈴木,1996)。これは調査研究の結果であり、姿勢と気分や健康感との因果関係を検証した研究ではないが、前述の実験的な研究と総合すると、姿勢と気分や健康感の関係を推測することができよう。姿勢を意識的にコントロールすることによって気分や精神状態を制御することの可能性は十分考えられる。

姿勢と身体観

東洋的な考え方での身体観はホリスティックであり、同時にまた心身相関的な考え方をとっている。ヨーガ、瞑想法、禅、呼吸法、剣道、弓道、茶道、書道などは、哲学・宗教・武術・芸術などの人間活動の諸分野で生まれた心身の訓練技法であって、それが次第に養生法や健康法あるいは治療法として応用されるようになってきた。このように応用できるということは、これらの心身訓練の方法と東洋的な身体観が共通のものをもってると考えられる。

瞑想や身体運動をとまなうヨーガや気功という心身の訓練技法、養生法、健康法が注目されている。さまざまな治療法が、治療者に治療をまかせるという他者依存的な治療法から本人自身の努力を必要とするセルフ・コントロールの方向に変わってきている。

それゆえ「姿勢」は意識的に自分でコントロールすることができ、精神への働きかけの方法として有用なものであるといえよう。

人間は、身体と精神が一つに統合された、全体性をもつ存在であるという考え方は、古くから東洋のみならず世界の各地にみられたが、欧米や日本における近代化の流れは、このホリスティックな存在としての人間の捉え方から、身体と精神を分け、身体を「物」として捉える考え方を作り出していった。医学、とりわけ西洋現代医学においてはデカルトの心身二元論的な考え方が主要な概念として存在してきた。

近年、このような心身二元論的な方向性とは異なる様々な動きが起きている。その中の一つに「ボディワーク」への関心の高まりがある。ボディワークは、基本的には、人間をホリスティックな存在として捉え、身体にアプローチしていくことによって人間の全体的な統合をはかり、身体がもっている本来の機能を果たせるようにするためのものである。

現在、数多くの種類があるボディワークのなかには、新しく考案された方法だけでなく、古くからの東洋的な行法・身体技法(修行法)も含まれている。具体的には気功、太極拳、禅、ヨーガ、武術などがあるが、これらはいずれも身体の動き、姿勢、呼吸、瞑想などと深い関わりをもった身体技法である。

姿勢と瞑想、さらにマインドフルネスへ

瞑想とは、「目を閉じて静かに考えること。現前の境界を忘れて想像をめぐらすこと」(広辞苑第六版)とある。また、West(1980)は、「瞑想とは、個人が一個の対象、概念、声音、イメージあるいは体験に自己を定位しようと注意や意識を向ける練習であり、より大きな精神的、経験的、存在的洞察を得ようとしたり、より高い心理的幸福に到達しようとするもの」と定義しているが、坂入(1992)が述べるように、瞑想あるいはその英語訳であるmeditationという言葉の示している内容が研究者間で一致していない。瞑想に関する比較研究は、Haruki, Ishii & Suzuki(1996)に報告があり、佐々木(1992)は、禅瞑想による治療的研究を展望している。さらに、Friedman(2002)は、健康心理学との関連を報告している。また、鈴木(1996)は、瞑想と関連の深い姿勢と健康意識との関係を検討し、姿勢の自己評価、うつ傾向、健康感などに相関関係がみられたことを指摘している。特定の姿勢を

実際にとることによって、特有の意識性・気分を生ずるといふ結果から、「祈り」「瞑想」を考慮に入れた姿勢について対自的な意識性の違いに関する研究(鈴木、2004)もある。

最近、マインドフルネスという用語がweb、書籍、TVでも一般的に使われるようになってきた。基本は身体からの情報に気づくことである。どのように地面に立ち(坐り)、どこを筋肉を緊張(弛緩)させているか、周囲の音をどのように受容しているか、食べ物を口に入れ、噛むときの感触や飲み込んで、それが身体の中にどのように入って行くのかなど、自分の身体や行動の様子に気づくことである。この元をたどれば、瞑想などの日本古来の行法であり、それをカバット・ジンKabat-Zinnらが現代風に再構成し、表現したものと言える。詳しくは貝谷・熊野・越川(2016)などを参考にして欲しい。

おわりに

剣道、柔道、弓道、あるいは、書道、茶道、華道、能、舞踊などいずれもその修行のなかで「姿勢を正す」ことがよく強調される。湯浅(1986)が指摘するよ

うに、西洋では「心から身体へ、心から形へ」という方向性をもつものに対して、東洋では「身体から心へ、形から心へ」という方向性が重視される。

例を挙げるまでもなく、何気ない言葉や仕草が自分にも自分以外の人にもいろいろな情報源になっている。呼吸と同じように姿勢も意識的に変えることができるし、気がつかないうちにある姿勢をとっていたり、ある呼吸パターンになっていたりする。小さなことのように思われるかもしれないが、このような姿勢や呼吸が自分にも他人にもなんらかの影響を与えている。

最後に、建築家Ludwig Mies van der Roheの言葉「God is in the details」(神は細部に宿る)を紹介して筆を置くことにする。

引用文献

- Friedman,H.S. (2002) Health Psychology 2nd ed. Prentice Hall: New Jersey
- Haruki,Y., Ishii,Y. & Suzuki,M.(eds.) (1996) Comparative and Psychological study on Meditation. Eburon.
- 市川浩 (1984) 身の構造 青土社
- 貝谷久宣・熊野宏昭・越川房子(編著)(2016) マインドフルネス—基礎と実践 日本評論社
- 神田橋條治 (1984) 精神科診断面接のコツ 岩崎学術出版社
- 坂入洋右 (1992) 質問紙検査を用いた瞑想の研究 心理学評論, 35, 94-112.
- Sakairi,Y.,Sugamura,G., and Suzuki,M. (2011) Chapter 34: Asian Meditation and Health. The Oxford Handbook of Health Psychology.(Howard Friedman Ed.) Oxford University Press
- 佐々木雄二 (1992) 東洋的行法、とくに禅瞑想による治療的研究の展望 心理学評論, 35, 113-131.
- 鈴木晶夫 (2004) 姿勢がからだの意識性に及ぼす影響について ヒューマンサイエンス, 16, 27-34.
- 鈴木晶夫 (1996) 姿勢の研究 - 身体各部位の自己評価、うつ傾向、健康感、自尊感情との関係- 健康心理学研究,9,1-8.
- 鈴木晶夫・春木豊 (1992) 軀幹と顔面の角度が意識性に及ぼす影響 心理学研究,62,378-382.
- 湯浅泰雄 (1986) 気・修行・身体 平河出版社
- West,M.A. (1980) Meditation, personality and arousal. Personality and Individual Differences, 1, 135-142.



鈴木晶夫
(すずきまさお)

早稲田大学人間科学学術院 教授

早稲田大学第一文学部哲学科心理学専修卒業。早稲田大学第一・第二文学部助手、人間科学部専任講師、助教授を経て現職。Visiting Scholar at University of California, Riverside、放送大学大学院環境システム科学群客員教授。人事院国家公務員採用一般職試験(大卒程度)、専門職員(人間科学)採用試験専門委員、法務教官採用試験専門委員を務める。日本心理学会監事、日本健康心理学会理事・監事、日本行動科学学会運営委員、日本感情心理学会常任理事・理事・編集委員長等を務める。

特集：心身の健康は姿勢から

気をつけたい日常生活の姿勢

パソコン作業時の姿勢

椅子に深く腰をかけて背もたれに背を十分にあて、足裏全体が床に接した姿勢を基本とします。十分な広さをもつ足台を、必要に応じて用意しましょう。椅子と太ももの間には手指が入る程度のゆとりがあり、太ももに無理な圧力が加わらないようにします。

好ましいディスプレイの高さは、眼から40cm以上離し、画面の上端が眼の高さと同じか、やや下です。自然で無理のない姿勢でVDT作業を行うため、椅子の座面の高さ、キーボード、マウス、ディスプレイなどを調整しましょう。



出典：厚生労働省「VDT作業における労働衛生管理のためのガイドライン」



腰痛を予防する重量物持ち上げの姿勢

持ち上げる作業では、片足を少し前に出してしゃがむようにかかえ、膝を伸ばすことによって持ち上げます(図a)。

荷物を持ち上げたり、運んだりする場合には、できるだけ荷物を体に近づけましょう(図c)。腰の力だけで荷物を持つことは、腰痛の原因となります。

出典：厚生労働省「職場における腰痛予防対策指針」

弓馬術礼法 笠原礼法における正しい立ち姿勢

頭を胴体に対してまっすぐに据えます。下腹に力を入れて腰を安定させ、頭から胴体の線を腰で受けます。両足は平行に踏み、土踏まずのやや前方に重心を置くようにします。肩を落とし、腕は指を伸ばすようにして自然に下げます。息をつめると肩先が上がってしまうので、静かに腹式呼吸をします。小笠原流では一日一時間正座をすることにより、正しい姿勢が身につくとされています。

出典「美しい立ち振る舞い」POSTURE vol.8, 一般社団法人第一生命財団, 1996.

安全で快適な正しいウォーキングの姿勢

おへそを1～2cm上げるつもりで背筋を伸ばしましょう。視線は数十m前方におき、あごを引きます。かかとで着地、足の裏に体重を乗せ、つま先で蹴るように足を運びましょう。腕を心持ち大きめに、テンポよく振ります。



正しい姿勢とは??

姿勢を教育に 立腰(りつよう)

哲学者であり教育者であった森信三は「立腰論」として、姿勢を正すことを記しました。立っているときも座っているときも、①尻をウンと後ろに引き、②腰骨の中心をウンと前に突き出し、③軽くアゴを引き、下腹にやや力を修める要領で行います。軍隊式の直立不動とは違い、力を入れるのは下半身だけで、上半身はできるだけ力を抜いて楽な姿勢をとるようにします。この姿勢を「朝起きてから夜寝るまで」常に行います。

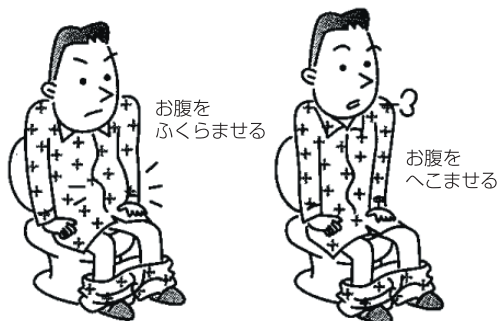
ある幼稚園で一日の活動の最初と最後で立腰姿勢をとる指導を行ったところ、開始から二か月で園児の姿勢や態度が変化したとのことです。

出典「のびのび、すくすく、立腰の子育て」POSTURE vol.28, 一般社団法人第一生命財団, 2006.

ながらトレーニングで腹筋と背筋を鍛えよう

正しい姿勢を保つためには、腰を支える腹筋や背筋の力が欠かせません。今日からトレーニングを始めてみませんか

腹筋のながらトレーニング



- ①便座に座って、お腹を思い切りへこませて7秒間保持する。
- ②お腹を思い切りふくらませて7秒間保持する。
- ③①と②をそれぞれ3回繰り返す。

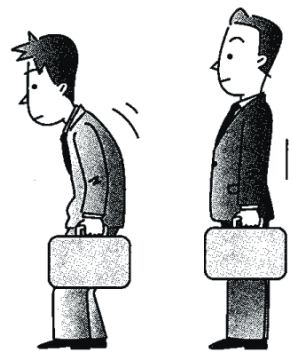


- ①テレビを見るときに、床に仰向けになり、両膝を直角に曲げて両足裏を床に付ける。
- ②頭の後ろで手を組み、お腹が見えるまで頭と肩を起こして7秒間保持する。
- ③これを3回繰り返す。

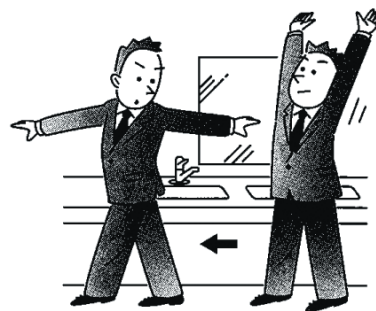


- ①椅子に腰かけ、タオルを太ももの膝に近い部分に乗せる。
- ②タオルの両端を持ち、お腹に力を入れながら、全力で下に引っ張る。
- ③7秒間力を入れたら10秒ほど休む。これを3~5回反復する。

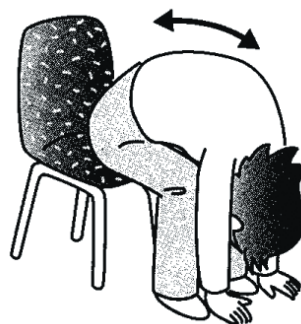
背筋のながらトレーニング



腰に負担をかけぬよう、頭をまっすぐ起こして立つ。歩くときも、足元を見ないでできるだけ遠くを見るようにする。



- ①両足を肩幅くらいに開き、足裏は床に付けたまま、両手を上げて全身を伸ばす。
- ②両腕を肩の高さに開き、腰をリズムカルに左右に5回ずつひねる。



- ①椅子に少し浅めに腰かけ、両膝を開いて上半身を前に倒し、両手を床に付ける。
- ②背と腰の筋肉をできるだけ伸ばして20秒間保持する。
- ③ゆっくりと起き上がる。
- ④適度に休みながらこれを3回繰り返す。

誰にでも起こる

エコノミークラス症候群 (深部静脈血栓症・肺塞栓症)

長時間同じ姿勢をとると、下肢の静脈に血の固まり(血栓)ができることがあります。この血栓が血流によって肺に運ばれ、肺の血管を閉塞してしまうことにより、「深部静脈血栓症・肺塞栓症」を起し、命の危険が生じます。

飛行機のエコノミー席に長時間搭乗した人に症状があらわれたことから、エコノミークラス症候群と言われますが、災害時の避難所や車中での生活において患者が発生したことは記憶に新しいところです。

長時間同じ姿勢を保たないこと、水分を取る、ふくらはぎ(第二の心臓と言われています)を使う運動を行うことを心がけることで、血栓を作らないように予防しましょう。



参考 厚生労働省
「深部静脈血栓症/肺塞栓症(いわゆるエコノミークラス症候群)について」

2016年度 教育研修事業のご報告

ストレス科学シンポジウム

うつにならないー毎日をいきいきと過ごすために

3月12日(日)、早稲田大学国際会議場井深大記念ホールにおいて、「うつにならないー毎日をいきいきと過ごすためにー」という無料公開シンポジウムを開催し、198名の参加者がありました。八巻秀先生(駒澤大学)、大塚泰正先生(筑波大学)、伊藤克人先生(東急病院)より、それぞれアドラー心理学、ポジティブ・メンタルヘルス、森田療法の立場からご講演をいただきました。本年度も「うつにならない」をテーマにしたシンポジウムを開催する予定です。多くの方のご参加をお待ちしております。



第4回健康教育研修会

職場における発達障害ーどう発見し、どう対処するか

2月23日(木)、早稲田大学大隈会館において、「職場における発達障害ーどう発見し、どう対処するかー」と題した研修会を開催いたしました。54名の参加者があり、市橋秀夫先生(市橋クリニック)のお話、「現場の対応に役立てられる」「大変有意義な時間だった」等の感想をいただきました。本年度も職場の発達障害に関する研修会を実施する予定です。人事労務担当者、管理監督者、産業医、保健師、産業カウンセラーの方等のご参加をお待ちしております。

開催情報は、本誌、法人ホームページでご案内いたします。 <http://www.phrf.jp/ssl/education/>

(公財)パブリックヘルスリサーチセンターからのお知らせ

第11回 CSP-HOR年会プログラム 疾病特異的なアウトカム指標とその評価 ～臨床現場の視点からQOL評価をどう治療に活かすか～

- 日 時: 7月1日(土) 13:00～17:30
- 会 場: 東京大学鉄門記念講堂
- 参加費: 一般 5,000円
学生・患者さん、患者支援団体の方 3,000円

プログラム

【HORの研究から】

「脱毛ワーキンググループ患者アンケートの結果から」
「SELECT-BCのQOL、医療経済評価およびEQ-5Dについて」
【パネルディスカッション～疾病特異的なアウトカム指標とその評価～】
「糖尿病」、「看護・介護の立場から」、「小児アレルギー」、「腰痛」
【基調講演】
「QOL評価の現状～政策応用～」

問い合わせ・申込み

CSP-HOR事務局(ヘルスアウトカムリサーチ支援事業)
www.csp.or.jp/hor/nenkai/11/

2017年度 留学生メンタルヘルス支援シンポジウム 留学生の心身の健康 ～睡眠を考える～

- 日 時: 7月22日(土) 14:00～16:30
- 会 場: 早稲田大学国際会議場第一会議室
- 申 込: 以下のURLよりお申し込みください

参加費
無料

プログラム

司会 村上正人先生(国際医療福祉大学、山王病院)
「快眠のための基礎知識」 西多昌規先生(早稲田大学)
「留学生における睡眠問題」 松田英子先生(東洋大学)

問い合わせ・申込み

ストレス科学研究所留学生メンタルヘルス支援事務局
www.phrf.jp/ssl/education/ryugaku.html



第2期メール相談メンタルサポーター養成講座:中級



- 日 時: 2017/7/26、9/27、11/29、2018/1/24、3/28
※各日 18:30～20:30
- 会 場: (公財)パブリックヘルスリサーチセンター大会議室
- 講 師: 山本 晴義(横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター長)
- カリキュラム: 講義5回 + レポート指導4回
- 講 義 内 容: メール相談の基本、自殺予防・うつ病、ストレス対処法、人間関係とアサーション、メール相談の将来
- 対 象: カウンセラー経験者で、メール相談によるメンタルヘルスサポートに関心のある方、相互研修に参加できる方
- 受 講 料: 50,000円(税込) ※別途テキスト購入有
- お 申 込 み: WEBより必要事項をご記入の上、お申し込みください。
<http://www.phrf.jp/ssl/education/mailsoudan.html>

優秀演題賞を受賞(第90回日本産業衛生学会)いたしました

健康増進事業本部ストレス・健康企画部より発表いたしました以下の2件が第90回日本産業衛生学会(会期:2017年5月11日～13日、会場:東京ビッグサイトTFTビル)にて優秀演題賞を受賞いたしました。

「高ストレス者判定方法の比較～ストレスチェック7万人の結果から(第1報)～」
「ストレスプロフィールの職種別比較～ストレスチェック7万人の結果から(第2報)～」

お問い合わせ先

健康診断<健康増進センター> 北海道支部 011-261-2000 関西支部 06-6539-1111
東京支部 03-3251-3881 西日本支部 092-286-9619

*バックナンバーはホームページよりご覧いただけます



編集発行:公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター 附属ストレス科学研究所
〒169-0051 東京都新宿区西早稲田1-1-7 TEL03-5287-5070/FAX03-5287-5072 <http://www.phrf.jp>

