

## 健康予防と能力発揮に役立つセルフケア技法を学びましょう！

イキイキ健康ライフ倶楽部 主宰 森川やすひろ

変化が大きく先行き不透明で、多様なストレスに満ちた現代の生活、子どもも大人も、さらには高齢者に至るまで、様々な心身の不調や不全感を抱えがちで、本来のイキイキとした生き方や健全な能力発揮が阻害されやすい状況にあります。

様々な要因が複雑に絡んだ現代のストレス不調は、表面的な対処では単純に解消しにくく、身体の安定を保つ自律神経系、内分泌系、免疫系などの内的バランスも崩れてしまい、慢性的病気に移行する例も少なくありません。

こうした健康悪化を防ぐには、初期的な心身変調からストレスに気づき、自覚的にストレス対処するセルフケア、すなわち「ストレス・マネジメント」による自己コントロールが大切です。

健康予防では、何もかも医師や専門家に頼り過ぎるのではなく、まずは、心身に現れた変調（サイン）の意味合いを自己理解しつつ、可能な自己対処（セルフケア）を能動的に工夫・実践するという、初期対応がとても重要です。

ところが、日本では、セルフケアに必要な「ストレス理解」や「ストレス対処」に関して、これまで学校教育の中で全く教えていません。日常生活で必要な知識・スキルなのに、先生も親も学んでおらず、子どもは教わる機会が無くて、成人しても社会の厳しいストレスに対処するスキルを知らない、というのが実情です。

しかし、欧米では、既に「ストレス・マネジメント教育」と称して、小学校から高校レベルに至るまで、ストレスに対する自己コントロール（セルフケア）能力を高める教育カリキュラムが体系的に実施されています。その効果は、単純な健康予防に止まらず、情緒安定や集中力の向上、いじめ等の人間関係の改善、さらにスポーツ等における能力発揮など、幅広い領域で成果や実績が認められています。

私は、これまで、学校のスクール・カウンセラーとして、また、職場のメンタルヘルス相談員として、時には、災害時のメンタルケア・ボランティアとして、子どもや大人を対象とした「ストレス・マネジメント研修」（セルフケア講習）を長年にわたって実践・指導してきました。

未だ、日本の教育界では認識が薄くて浸透していませんが、誰でも学べば、子どもであれば学校生活やスポーツに活用でき、大人であれば仕事や人間関係のストレス対処に役立ち、結果的に心身の健康改善にも効果のある、各種の「セルフケア」の方法・スキルが沢山あることを知ってほしい、と私は願っています。

この講座は、参加者の皆さんが興味・関心を持って頂ければ、今後、月1～2回のペースで継続的に開講して行きます。参加年齢に制限はなく、誰でも日々の生活の中で活用できる「セルフケア」の様々な方法やスキルを、幅広く段階的に紹介して、体験的に習得、身に付けてもらえる、実践講座を展開していく予定です。

具体的には講座の中でお伝えしますが、セルフケア法として、下記のような、様々な視点の異なるアプローチや手法について、順次、そのエッセンスやコツを具体的に紹介したいと思っています。

以下において、皆さんが特に興味・関心のある領域やテーマがあれば、重点的に取り上げていきますので、お知らせ下さい。また、皆さんがご存知の優れたセルフケアの手法や知見があれば、ご紹介いただければ参加者で共有して、一緒に相互研鑽を深めたいと思いますので宜しくお願い致します。

#### < セルフケアに役立つ手法やテクニックの一覧 >

##### ○身体的リラクゼーション

- ・リラックス呼吸法 ・筋弛緩トレーニング ・リラックス動作法 ・タッピングタッチ
- ・ツボ(経絡)刺激法 ・スマイル法 ・緩消法 etc

##### ○精神的リラクゼーション

- ・マインドフルネス法 ・五感トレーニング ・各種イメージ法 ・音声映像ヒーリング etc

##### ○感情(怒り、不安、恐怖など)のコントロール

- ・感情モニタリング法 ・神経言語プログラミング法(NLP) ・認知技法(リフレーミング法など)
- ・タッピング法(TFT EFT) ・感情解放テクニック(FAP ESR) etc

##### ○心身の統合的コントロール

- ・自律訓練法(自己催眠法) ・内的注意集中法 ・瞑想法 ・気功法 ・太極拳
- ・タッチフォーヘルス(経絡リンパ調整) ・ブレインジム ・アレキサンダー姿勢術 etc

##### ○自己理解を深めるワーク・テクニック

- ・自動思考に気づく「自己モニタリング」(認知療法)
- ・身体と対話する「筋反射テスト」(キネシオロジー)
- ・無意識と対話する「FAPテクニック」
- ・発想を転換する「トランスパーソナル心理学」「ユング心理学」「形而上学」等々

※なお「コミュニケーション能力」等の対人スキルに関しては、別枠で講座を検討したいと思います。