

マインドフルネスで コロナと冬の鬱を撃退せよ！

藤堂史恵
Psychologue
19/12/2020

オンラインいきいき健康サロン

ストレスとは？

外部からの刺激などによって体の内部に生じる反応

ストレスの原因となる外的刺激: **ストレッサー**

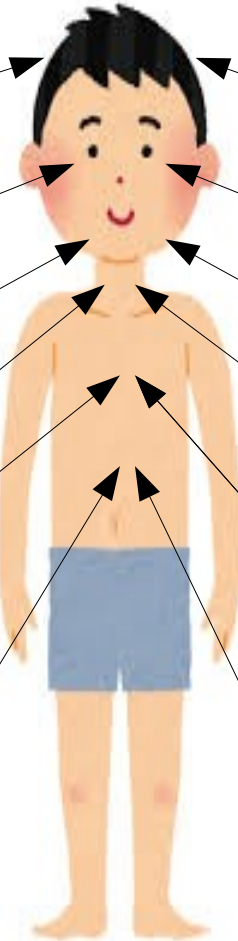
人間 特に心理的・社会的ストレスが多い

失恋、転校、失業、結婚、離婚、出産、ペットの死、配偶者の死、職場のトラブル、借金、夫婦の不和、仕事の不満、等

自律神経の役割

交感神経

- 興奮
- 瞳孔が拡大
- 唾液を減らす
- 気管を広げる
- 心拍数を増やし、血圧あげる
 - 血管を収縮させる
- 胃腸の働きを抑える



副交感神経

- リラックス
- 瞳孔が縮小
- 唾液を増やす
- 気管を狭くする
- 心拍数を抑え、血圧下げる
 - 血管を拡張させる
- 胃腸の働きを活発にする

ストレスが長期化すると

闘争と逃走の神経
交感神経が活発化

ストレスホルモン

アドレナリン
コルチゾールの
過剰分泌

体調面・心理面の不調が現れる

* Anti Burn-out Marine (2018) Colombel / Jean Sixou

ストレスが長期化した時の 体調面・心理面の不調

体調面

心臓血管系のトラブル 消化器系のトラブル
免疫力の低下 疲れがとれない 眠れない
筋肉や骨格の痛み 等

心理面

怒りっぽい イライラする うつ症状

Elissa S. Epel, Elizabeth H. Blackburn et al. Accelerated telomere shortening in response to life stress, PNAS December 7, 2004. 101 (49) 17312-17315
Brotman DJ, Golden SH, Wittstein IS, the cardiovascular toll of stress, Lancet, 2007; 370:1089-1100

ストレスを和らげる代表的な脳内伝達物質

●オキシトシン

幸福感を与える、社交性を高める、不安や恐怖心を和らげる

コミュニケーションをとる

人とスキンシップをする

●セロトニン

気分をよくする・落ち着かせる・幸福感を与えるといった精神安定効果等

リズム運動

太陽の光を浴びる

●メラトニン : セロトニンが変化してできる。良質の睡眠を導く

ストレス予防として普段からできること

日の光を浴びる

睡眠を十分にとる。

運動を定期的に行う。

たんぱく質やビタミン類を充分に摂取できる

食事を摂取

壁が！

短い日照時間

セロトニントランスポーターS型
(不安遺伝子) を持つ日本人

Covid-19



コ・ロ・ナ・う・つ

日本経済新聞

朝刊・夕刊
ストーリー

トップ 速報 マネー 経済・金融 政治 ビジネス マーケット テクノロジー 国際 オピニオン スポーツ 社会

コロナうつで初の実態調査 厚労省、1万人規模

新型コロナ [+ フォローする](#)

2020年7月27日 10:08



保存



新型コロナウイルス流行に伴う外出自粛や休業要請によって、うつ症状など精神面を訴える人がどのくらい出たのかを把握するため、厚生労働省が初のメンタルヘルス調査を実施する方針を固めたことが分かった。

www3.nhk.or.jp

全国で自殺者増加の傾向 女性の苦境浮き彫りに 専門家調査 | NHKニュース

日本放送協会

3 minutes

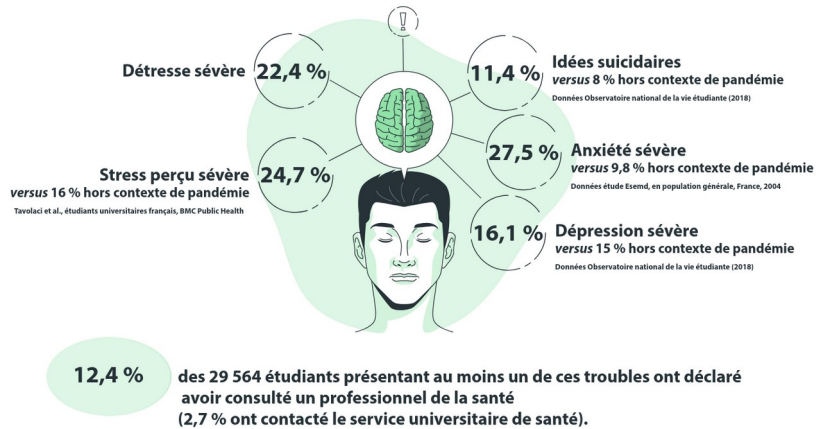
全国で自殺する人が去年より増える傾向にあり、とくに女性で深刻な増加となっています。こうした中40歳未満の女性の4人に1人が失業や働く時間の大幅な減少などを経験し、心理的にも苦しい状況に追い込まれていることが専門家の調査でわかりました。



全国で自殺した人は、先月まで5か月連続で去年より多くなっていますが、特に女性は深刻で月によっては去年の1.8倍余りまで増加しています。

フランスでも増える精神疾患

TROUBLES DE SANTÉ MENTALE ÉVOQUÉS PAR LES RÉPONDANTS



*Centre national de ressources et d'appui aux Conseils Locaux de Santé Mentale 13 novembre 2020

自殺は増えて
いないよう→

Le Monde

Consulter
le journal

ACTUALITÉS ▾

ÉCONOMIE ▾

VIDÉOS ▾

OPINIONS ▾

CULTURE ▾

M LE MAG ▾

LES DÉCODEURS • SANTÉ MENTALE

Partage

La santé mentale éprouvée par l'épidémie de Covid-19

L'émergence rapide de la pandémie de Covid-19 et les mesures de contraintes prises pour l'enrayer ont aggravé les troubles de l'anxiété et du sommeil d'une partie de la population. Les états dépressifs, eux, connaissent un regain.

Par Gary Dagorn

Publié le 24 octobre 2020 à 05h28 - Mis à jour le 30 octobre 2020 à 17h16 - Lecture 7 min.

Le Monde

Consulter
le journal

ACTUALITÉS ▾

ÉCONOMIE ▾

VIDÉOS ▾

OPINIONS ▾

CULTURE ▾

M LE MAG ▾

LES DÉCODEURS • VÉRIFICATION

Partage

Le nombre de suicides n'a pas augmenté malgré l'épidémie de Covid-19 et le confinement

Des témoignages de commerçants ayant mis fin à leurs jours émeuvent sur les réseaux sociaux. Ces cas tragiques semblent pour l'instant peu nombreux, mais l'aggravation de la crise fait craindre le pire.

Par William Audureau

Publié le 23 novembre 2020 à 17h33 - Mis à jour le 24 novembre 2020 à 09h54 - Lecture 5 min.

安心してください！

マインドフルネス瞑想が
副交感神経を活性化して、
幸せホルモンのセロトニン、オキシトシンが
増える！

ストレス対策に
マインドフルネス瞑想を
活用してみよう

瞑想とは？

広辞苑：目を閉じて雑念を払い、静かに思いをめぐらすこと

ラテン語：se préparer, réfléchir, réflexion profonde, contemplation, écrire sur un sujet religieux.

インド・ヨーロッパ語 の語源：

Med : penser, réfléchir

Mederi: soigner (médecine)

マインドフルネス瞑想とは

1979年 ジョン・カバットジン J.Kabat-Zinn

マサチューセッツ大学医学部にて、ストレス低減プログラム（Mindfulness-Based Stress Reduction MBSR）として創始

仏教の瞑想の部分を宗教としてでなく、人間の悩みを解決するための精神科学としてとらえ、医療に取り入れる

一瞬一瞬の呼吸や体感に意識を集中し、ただ存在することを実感し、今に生きることのトレーニングを実践し、これにより、自己受容、的確な判断、及びセルフコントロールが可能となり、再発性を含むうつ病性障害、様々な不安障害をはじめとして、慢性疼痛、物質依存、癌、糖尿病をはじめとした生活習慣病、境界性パーソナリティ障害、精神病性障害といった幅広い対象に効果をあげることが明らかになっている。

マインドフルネス瞑想

基礎理論 科学的な根拠に基づく医療

脳科学の進歩によってマインドフルネスが脳の機能と構造に変化を与えることが明らかになる

実践

医療、予防医学、精神医療、心理学、教育、スポーツ界、ビジネス界等

マインドフルネスとは

瞑想を通して…

「自分の心の動きに注意を集中すること」

マインドフルネス ストレス低減法 (2007) J.カバットジン

「意図的に今この瞬間の体験に、判断を加えることなく注意を向けること」

マインドフルネス 基礎と実践 (2016) 貝谷久宣 熊野宏昭 越川房子

「今、ここ」で必要のないネガティブ思考は手放され、ネガティブ感情は癒されます。

そして「今、ここ」で必要なことに気づき「今、ここ」で必要なことに集中することができるのです。

マインドフルネスの教科書 (2016) 藤井英雄

マインドフルネス瞑想をすると

副交感神経が活発になる

ストレスホルモン
アドレナリン
コルチゾールが
正常に分泌

幸せホルモン
セロトニン
オキシトシンが
増える

リラックス

体調面・心理面のトラブルが改善

体調面

心臓血管系のトラブル減少
眠 疲れがとれる 等

消化器系のトラブル減少

筋肉や骨格の痛み減少

免疫力のUP

安

心理面

リラックス おだやか 不安解消

* Anti Burn-out Marine (2018) Colombel / Jean Sixou

* 実践ポジティブ心理学 幸せのサイエンス (2017) 前野隆司

マインドフルネス瞑想の効果

よく眠れるようになる

集中力が高まる

仕事の生産性がアップ

ストレスが減り、自己コントロール能力が上がる

免疫力アップ

コミュニケーション能力が高まる

イライラが減り、穏やかに行動できる

マインドフルネス瞑想は脳の筋トレ



マインドフルネス瞑想 やってみよう

マインドフルネス 呼吸法のエクササイズ

- 腹部に注意して、呼吸する
- 自分の心が呼吸から離れたことに気づいたら、そのたびに呼吸から注意を反らせたものが何だったのか確認してから、また、腹部に注意を戻して、息が出たり入ったりするのに集中
- 自分の意識が呼吸から離れたとしても、それに評価はくさず、また再度呼吸に注意を戻す
- これを毎日5-10分する

マインドフルネス ストレス低減法 (2007) J.カバットジン

マインドフルネス 呼吸法以外のエクササイズ

- 歩行瞑想
- 普段の瞑想
- ボディースキャン
- ハタヨガ

参考文献

- マインドフルネスストレス低減法 （2007） J.カバットジン
- マインドフルネスの教科書 （2016） 藤井英雄
- スタンフォード大学 マインドフルネス教室 （2016） スティーヴン・マーフィー重松
- 実践ポジティブ心理学 幸せのサイエンス （2017） 前野隆司
- こどものためのマインドフルネス （2018） キラ・ウィリー



番外編

笑い

笑いの効果

免疫力アップ

NK（ナチュラルキラー）細胞の活性化

自律神経のバランスを整える

笑うと副交感神経が活発になり、ストレスホルモンの分泌が減少し、脳の温度が下がる

脳を活性化

腹式呼吸・大量の酸素を消費

1回の深呼吸の約2倍、通常の呼吸の約3～4倍

細胞が活発化して働きが上昇

ストレス学説を提唱した生理学者のハンス・セリエ博士

「ストレスは人生のスパイスである」

ストレスと上手く向き合って

豊かな人生を送りましょう！

ありがとう
ございました