

2016/5/22

健康は均衡 ～こころの養生～

ささえ愛よろずクリニック

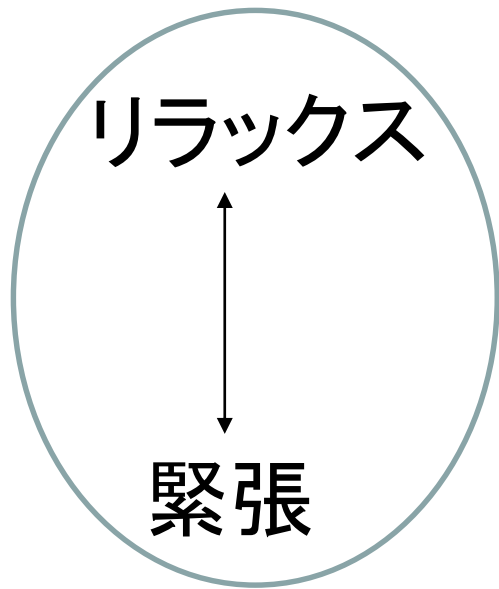
院長 今村達弥

<http://www.yorozu-caretown.com>

はじめに)健康をめぐるって

- 健康は病気の反対物？
 - 病気喧伝と健康強迫
 - 病気よりも生活に目を向けましょう
- 健康は商品？
 - 健康消費者から健康生産(生成)者へ
 - 養生はただでできます

健康は均衡～健康生成論から～



小さな均衡

→小さな意味づけの健康生成

健康は均衡～健康生成論から～

リラックス



緊張 ←→ ストレス ←→ ダメージ ←→ 病気

大きな均衡

→ 大きな意味づけの健康が生成される

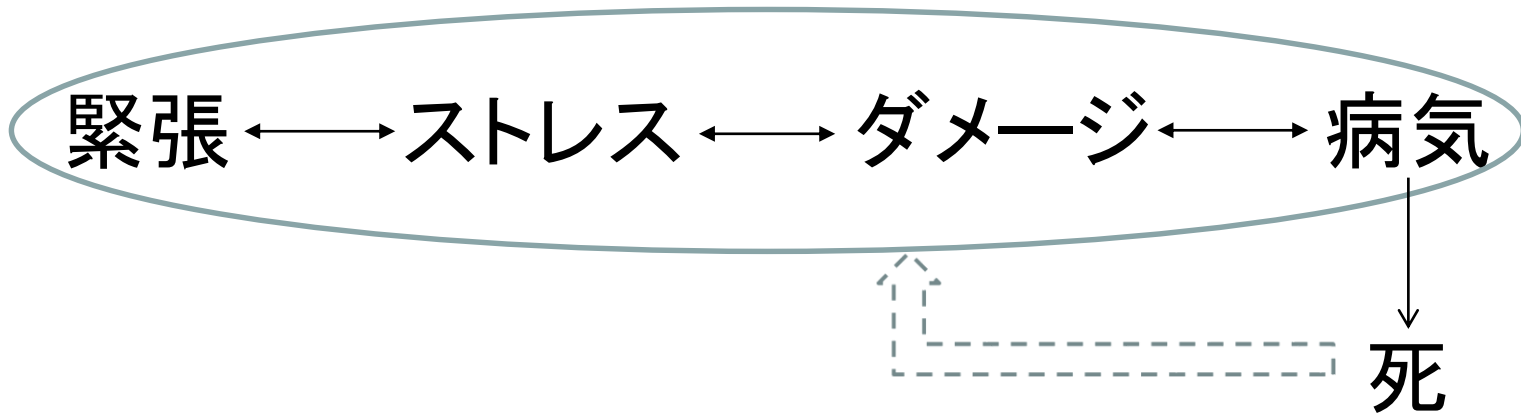
健康は均衡

緊張 ↔ ストレス ↔ ダメージ ↔ 病気

→の力 = ストレッサー

←の力 = 生き抜く力 (SOC)

健康は均衡



死を含む‘大’均衡

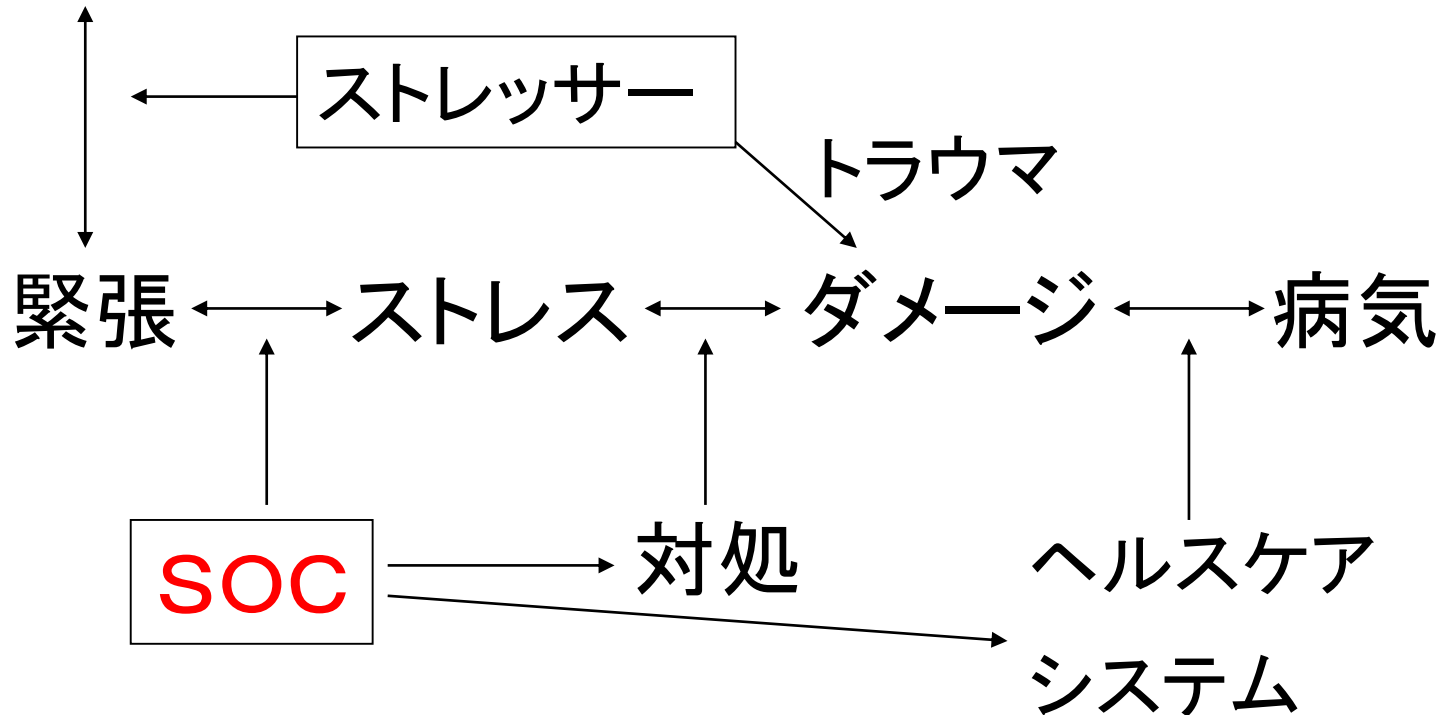
→ 個体を越えた大きな物語としての健康が生成される

死を含む大均衡の物語＝いのち

- (根本仮説)いのちは循環する
- いのちは平等であるならば滞りなく循環する
- 何に生まれても安心
- いのちは個々に違う‘衣’をまとっている
- ヒトの頭でっかちが、いのちに差異を生み出す(これが不均衡＝不健康の究極原因!?)

健康保持のメカニズム

リラックス



SOC(首尾一貫感覚)

- **生き抜く力**;緊張を緩和し、ストレスを乗り越え、ダメージを修復していく
- 3つの構成要素;人生の荒波に対し、
 - ①把握可能感(見通しを持ち)
 - ②処理可能感(柔軟に立ち向い)
 - ③有意味感(意味を見いだす)

生き抜く力 (SOC) の強い人

- ストレッサーに対し‘我を忘れない’適切な感情を表出できる→対処行動へ
cf. 激怒、恥辱、当惑、自暴自棄
- ストレッサーに対し‘何のせい’でこうなるのか、適切に把握(認知)できる
- ストレス対処として、自分の‘持ち駒’を有効に使うことができる
- 自分の守備範囲をコンディションに合わせて調節し、背負い込み過ぎない(退却も知る)

SOC評価票①把握可能感

- 「あなたは、これまでに、よく知っていると思っていた人の、思わぬ行動に驚かされたことがありますか？」
- 「あなたは、不慣れな状況の中にいると感じ、どうすればよいのかわからないと感じることがありますか？」
- 「あなたは、本当なら感じたくないような感情をいだけてしまうことがありますか？」

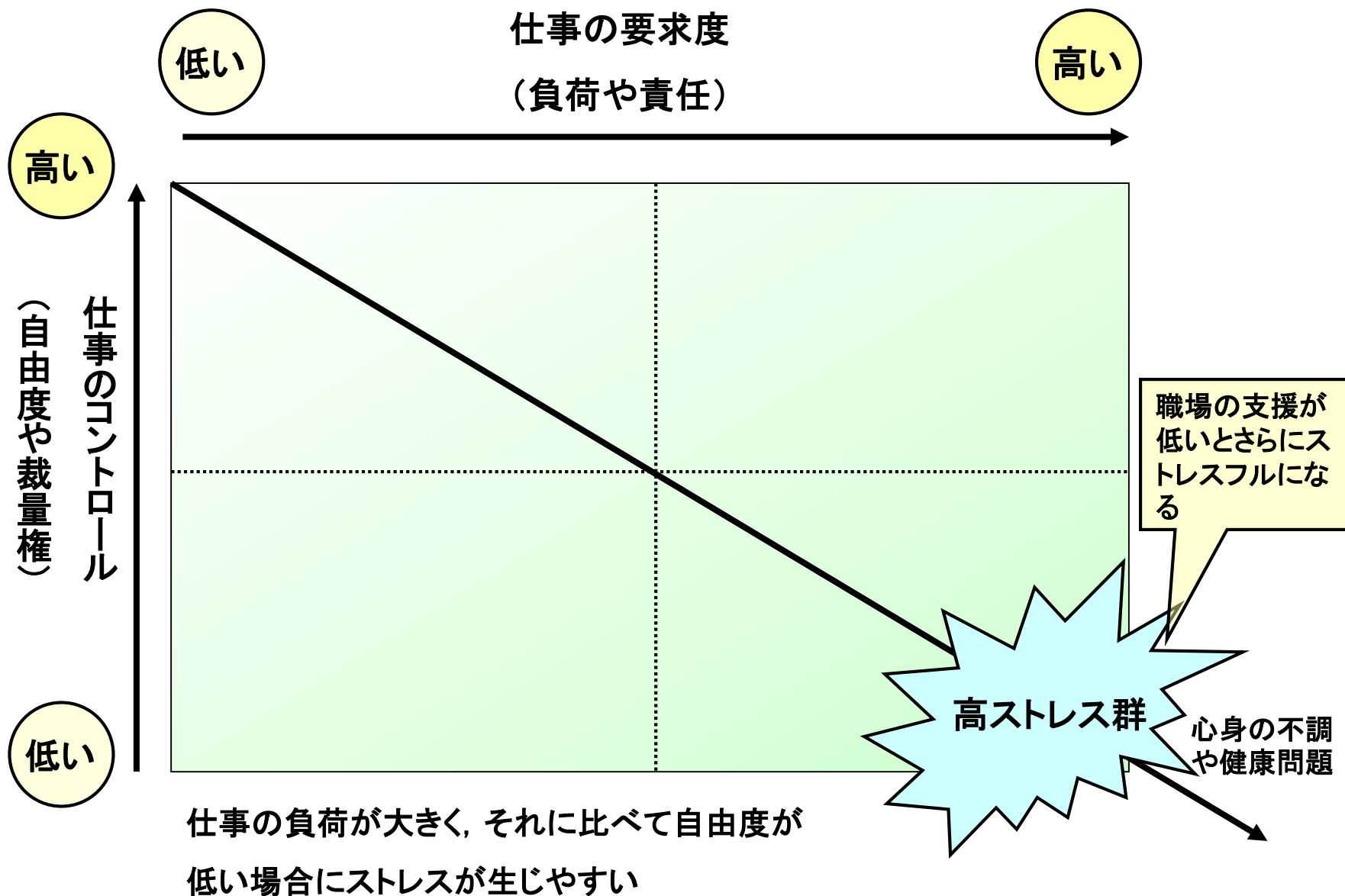
SOC評価票②処理可能感

- 「あなたは、あてにしていた人にかっかりさせられたことがありますか？」
- 「あなたは、不当な扱いを受けているという気持ちになることがありますか？」
- 「あなたは、自制心を保つ自信がなくなることがありますか？」

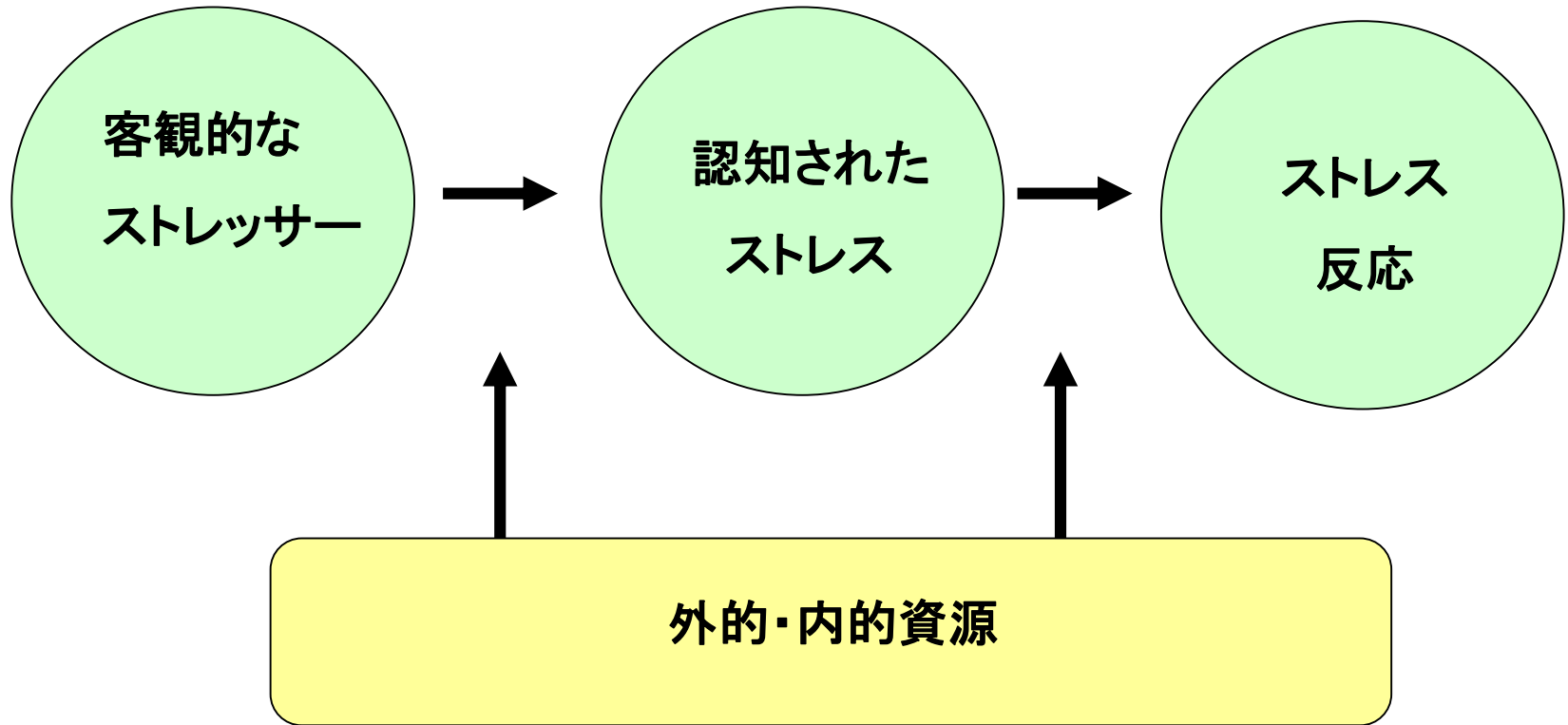
SOC評価票③有意味感

- 「あなたは、自分のまわりで起こっていることがどうでもいい、という気持ちになることがありますか？」
- 「あなたが毎日していることは・・・」
喜びと満足を与えてくれる⇔つらく退屈である
- 「あなたは、日々の生活で行っていることにほとんど意味がない、と感ずることがありますか？」

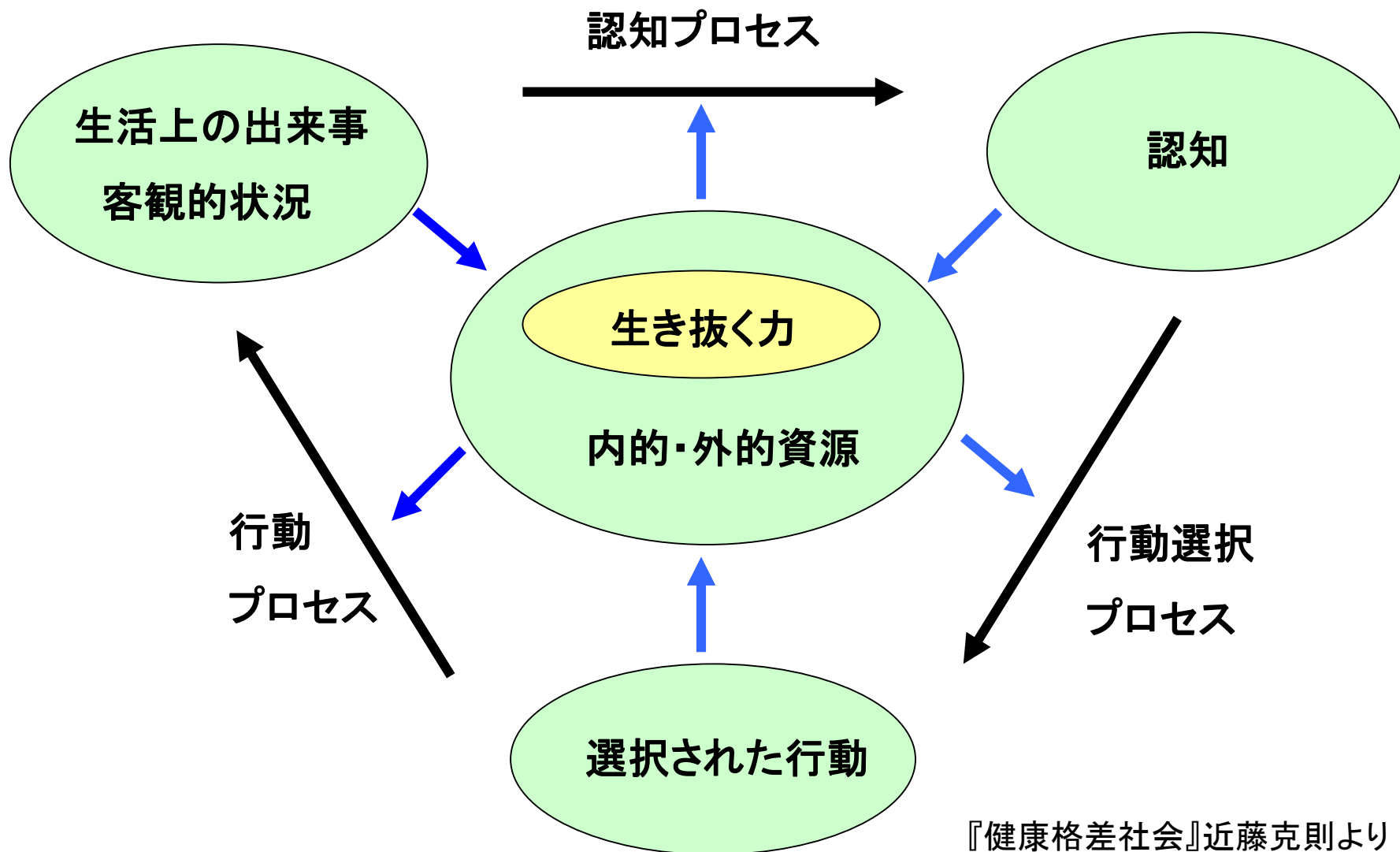
「仕事要求度ーコントロール」モデル



ストレス認知モデル



「認知・行動・資源・生き抜く力」モデル



四角四面の考え方が‘うつ’を招く

- 白黒思考（両極端、完璧主義）
- 過度な一般化（1悪いと10悪い）
- 肯定的側面の否認（たまたま良かっただけ）
- すべき表現（ノルマで縛る）
- 心の読みすぎ（相手の評価に過敏）
- レッテル貼り（自己否定の自己像）

『「うつ」に陥っているあなたへ』野村総一郎より

こころと脳(身体)

- こころは脳から発し、**関係性に宿る**
- こころは脳を道具とする
- 薬は道具(脳)の故障に効く

こころの養生

- 身体の健康＝快食快便快眠、をベースとする(ドリフターズ・チェック)
- **関係性**の健康を目指す
- マインドフルネスが要→感情コントロール

養生総論

- 未病期、慢性期の生活**行動ルーチン**
- 自分を助ける主人公になる＝病気喧伝に負けない
- 生活にしっかり目を向け**関係性重視**
- 快食、快便、快眠、快関係

養生各論

- 「**空気**、**水**、**光**、**時間**」にメリハリをつけ
‘薬’にする
- **空気**;呼吸法(数息観、457呼吸)
- **水**;断食明けの甘露
- **光**;適度にこもり午前30分以上の光浴
- **時間**;待つこと、ふりかえり(内観法)

内観法

- 構造化された過去のふりかえり
- 関係性を見つめなおす技法
- 方法)重要他者に対して、小学校1年から現在までを数年刻みで、以下の3つのテーマについて具体的に思い出す
 - ①していただいたこと
 - ②して返したこと
 - ③迷惑かけたこと

おわりに) 地球の養生

日常身の周りにあるものが薬となるには、受け手の自分が‘スポンジ’となって吸収する技法が必要ですが、源となる環境が汚染されていないことが条件となります。‘自分の’養生に気遣うことが、身体環境の延長としての地球環境を気遣い、ひいてはつながり合う‘いのち’の営みに気づかされ、‘地球の’養生に想いを馳せる(内観する)ことになる、とチョット素敵。

アーロン・アントノフスキー著

健康の謎を解く

ストレス対処と健康保持のメカニズム

山崎喜比古・吉井清子監訳



有信堂

健康格差社会

何が心と健康を蝕むのか

近藤克則



医学書院