

## #2. リラクゼーションとマインドフルネス瞑想

目標：ストレスへの対処法としてリラクゼーションとマインドフルネス瞑想を習得する

### 理論背景

- ・過食と排出は、日常生活へのストレス反応として生じることがしばしばある。
- ・ストレス解消の手段として過食と排出をする代わりに、より健康的な対処戦略を習得することを目指す。以下の先行研究の結果は、リラクゼーションとマインドフルネス瞑想が、BN患者のストレス反応への対処戦略に関する有力な候補であることを示唆している。
- ・McIntosh, Carter, Bulik, Frampton, & Joyce (2011) による検証で、BNの患者はリラクゼーションにより過食症状が改善することが示唆されている。
- ・マインドフルネス瞑想によって、過食行動が減ることが19本の研究のメタ解析で示されている (Godfrey, Gallo, & Afari, J Behav Med 2015)。
- ・刺激への曝露により生理的反応が亢進した時や、注意が自分の体型や体重に過剰に向いている時には、マインドフルネス瞑想が役立つかもしれない。
- ・Borden & Cook-Cotton (2020) は、ヨガが摂食障害の患者に対して、精神病理、過食、ボディ・イメージの改善に有効性があることを、754人の参加者を含む11本の研究のメタ解析から発見した。

### 1. 呼吸法

手順：

#### 1) 自律神経について説明する

- ①「自律神経とは、体の働きを調整している神経のことです。自律神経には、体を興奮させたり緊張/不安状態にさせたりする交感神経と、反対に鎮静や安心させる副交感神経があります。呼吸は、自律神経の影響を受けもしますし、呼吸によって自律神経を操作することもある程度できます。」\*ここまでの説明で患者さんに、何がわかったか確認する。
- ②「不安、緊張、怒りなどを感じた時には、自然と呼吸が早く浅くなっているものです。反対に、リラックスしている時には、呼吸はゆっくりと遅く深くなっています。」
- ③「ゆっくりと深い呼吸をすることで、副交感神経に働きかけることができます。つまり、ゆっくりと深い呼吸を繰り返すことで、体の緊張状態をほぐしてあげることができるのです。まずは、お手本を見せますので、次に実践してみてください。最後に、3分間ゆっくりと深い呼吸をしていきましょう。」

#### 2) 腹式呼吸のモデルを示す

「ゆったりと椅子に腰掛けて、息をゆっくりと5秒間かけて吐いていきます。」「次に、自然と3秒間で息を吸います。」

#### 3) 患者さんに腹式呼吸をしてもらおう\*必ず何か一つ具体的に褒める

#### 4) 腹式呼吸を3分間実施する

#### 5) 感想を尋ねる\*どんな感想でも肯定して、緊張時には呼吸法を試してみる価値があることを強調し、実践するように促す。

## 2. 漸進的筋弛緩法

### 手順

#### 1) 漸進的筋弛緩法<sup>ぜんしんてきしんしかんほう</sup>について説明する

- ① 「不安な時やイライラしている時には、体に自然と力が入ってしまうものです。筋肉が収縮して体が硬直すると、余計に不安やストレスを感じやすくなってしまいます。」
- ② 「一方で、不安や怒りで体が固くなっている時に、筋肉をほぐしてやると、力が抜けてきて、不安や怒りの感覚が減弱していきます。言い換えると、ストレスがあっても楽に過ごせるようになります。」
- ③ 「漸進的筋弛緩法という技法は、筋肉をほぐしてやる行動的スキルですから、是非身につけましょう。ちなみに、漸進的という言葉は”少しずつ進む”とか”ステップ・バイ・ステップ”という意味です。」
- ④ 「漸進的という言葉が表す通り、手、腕、首、肩、上半身、体幹、脚、全身と体の様々な部位の筋肉をほぐしていきます。それでは私と一緒にやってみましょう！」

#### 2) 手、腕、首、肩、上半身、体幹、脚、全身の順番で、漸進的筋弛緩法を実施する

\*詳細については、添付資料②を参照。

#### 3) 感想を尋ねる

## 3. マインドフルネス瞑想

### 手順

#### 1) マインドフルネス瞑想について説明する

- ① 「ストレスとなる状況や物事（ストレッサー）に直面した時には、そのことから回避したいとか、どうかしなくてはならないと、ストレスから逃れることばかり考えてしまう人がいます。すぐに解決できる問題なら、ストレッサーについて考えることは意味がありますが、精神的な問題に関して言えば、ストレッサーについて考えてばかりいることは、むしろ逆効果です。」
- ② 「ストレスを感じる事柄について考えると、普通は余計にイライラしたり不安になったりしてしまいます。なぜなら、あなたが不快に感じる体験について時間をかけて考えるうちに、更なるイライラや不安の種を見つけてしまうからです。」
- ③ 「ストレッサーを受け入れることは古くからあるアイデアで、何百年も前からヨガや禅でも実践されています。ストレッサーを受け入れることで、余分なストレスを生み出さずに、より自由に生活できるようになるためのきっかけとして、マインドフルネス瞑想は極めて有用な認知的技能です。是非身につけましょう。」
- ④ 椅子または床に座る。  
\*座り方に決まりはないので、背筋を伸ばして楽に感じる姿勢をしてもらう。
- ⑤ 呼吸に意識を向ける。  
「肩の力を抜いて、背筋を伸ばしてください。次に目を瞑って、ゆったりと自然に呼吸をします。そのまま自分がどのように呼吸しているか、空気が鼻から入って肺が膨らむのを感じます。体が揺れることにも気づくことでしょう。そのように、ここでは自分の自然な呼吸の様子を、た

だじっと観察していきます」\*腹式呼吸が好ましいが、楽に自然に呼吸ができればこだわる必要はないことも伝えても良い。

- ⑥ 5分間マインドフルネス瞑想をする。
- ⑦ 感想を聞く。\*別のことに意識が向くことが自然なことであると伝え、意識が別のことに向いたことに気づいたら、再び呼吸に戻るようにと伝える。
- ⑧ 悩み事やストレスを感じる事柄を頭に浮かべた後に、マインドフルネス瞑想を5分間実施する。  
\*患者さんがマインドフルネス瞑想中に、患者さんのストレスサーについて治療者が発言しても反応しない練習（注意が言葉に逸れた後に、再度呼吸に意識を戻す練習）をしても良い。

#### **宿題** (P.46参照)

以下を毎日実施する。

- ・朝, 昼, 夜に, 呼吸法を3分間かけて実施する。
- ・決まった時間に漸進的筋弛緩法を5分間かけて実施する。
- ・マインドフルネス瞑想を15分かけて実施する。

## 添付資料② 筋肉の固まりをほぐしてリラックスする方法のやり方



- ① 両手をグューと強く握って・・・(5秒)
- ② 手のひらをゆっくり広げます
- ③ 力が抜けた状態を感じましょう(10秒~20秒)



- ① 曲げた両腕をグーっと外側に広げ、肩甲骨を引き付けて・・・(5秒)
- ② 緩めます(10秒~20秒)



- ① 力こぶを作るように、腕を曲げて、脇を閉めて、グューっと力を入れて・・・(5秒)
- ② ストンと力を抜きます。力が抜けた状態を感じましょう(10秒~20秒)



- ① 足全体にグーっと力を入れて・・・(5秒)
- ② ストンと力を抜きます(10秒~20秒)



- ① 正面を向きます
- ② 首を右にひねります(5秒)
- ③ 正面に首を戻して、緩めます(10秒~20秒)
- ④ 首を左にひねります(5秒)
- ⑤ 正面に首を戻して、緩めます



- ① お腹をへこませて、お腹に力を入れます・・・(5秒)
- ② ストンと力を抜きます。力が抜けた状態を感じましょう(10秒~20秒)



- ① 肩をグッと上げて、耳まで近づけて、力を入れて・・・(5秒)
- ② ストンと力を抜きます。力が抜けた状態を感じましょう(10秒~20秒)



- ① 目をグューっとつぶり、口をすぼめて奥歯を噛み締めます(5秒)
- ② ポカンと口を開けて、緩んだ状態を感じましょう(10秒~20秒)