

令和2年度女性活躍推進事業「働く女性のメンタルヘルス講演会」

こころの安定と健康を保つために ～コロナ禍で働く女性たちに向けて～

コロナ禍で働く女性は、テレワークでの働き方の急変などにより、仕事に集中しにくい、イライラする、疲れる等、ストレスを抱えている方が少なくありません。今回の「働く女性のメンタルヘルス講演会」では、「こころの安定と健康を保つために」と題して、コロナ禍で働く女性の皆さまに向けて、自分のストレスや疲れに気づき、それを癒すためにはどうしたらよいか、禅や精神医学の観点からご紹介をしてみたいと思います。



テーマ1：自分のストレスや疲れに気づき癒すために

●働く女性が置かれている状況

コロナ禍において、様々な心理的な負担が私たちの心と身体にかかっていると思います。特にその最たるものとしては、感染に対する直接的な不安がありますし、また、社会的、経済的な影響への間接的な不安、そして、長期化する自粛生活や様々なメディア報道による心理的なストレスもあります。

そんな中で働く女性の皆さまは、様々な問題を抱えている状況にあると言えます。お子さんや高齢者の在宅時間が長くなることによって、家庭内でも負担が増えています。また、テレワークをしている方の約半数が、仕事の量や質の低下を自覚していることが明らかになっています。さらに、雇用や勤務時間が非常に少なくなってしまうことで、収入の不安からも目をそらすことが出来ません。そして、長期のストレスがかかることによって、心の健康状態、メンタルヘルスが悪化している状況がかなり重くなってきています。

●自分の心や身体の状態に気づきにくくなっている

2010年にアメリカのハーバード大学で行われた研究結果では、私たちは起きて生活をしている時間の中で、今取り組んでいる目の前の物事に注意を向けている時間が、たったの「53%程度」しかないことが明らかになりました。これはアメリカ人の方を対象に、スマートフォンを使ってランダムに「今あなたは何をしていますか？」という質問と、「その瞬間、あなたは何を考えていたんですか？」という質問を同時に行い、その検証結果をデータ解析したものです。つまり、残りの47%近い時間は、今やっていること以外のことを考えているというわけです。

このように、外から入ってくる様々な情報に心を奪われている状態で過ごしてしまうと、注意の総量、これを注意資源と言いますが、私たちが脳の中で使うことが出来る注意のエネルギーのほとんどを、外から入ってくる情報を処理することに使ってしまうと、私たちの心や身体といった内なる状態に気付く力が、だんだんと失われつつあると考えられているのです。



●ストレスのメカニズム

心というのは、2つに分けて考えることができるんですね。1つが、理性的にふるまう意識の部分。つまり、先のことを考えてコントロールする考え方。それと、もう一つが感情の部分。つまり、好きや嫌い、美味しい、不味いといったダイレクトな感情、本能的な感覚。

そして、私たちの身体の状態、体調を決めているのは感情の方だと言われています。例えばこの瞬間、「ご自身の心拍数を1.5倍にすぐ速く出来ますか？」と言われても、おそらく出来ないと思うんですが、急に災害警報のアラームがご自身のスマートフォンから鳴ったりしたら、すぐに動揺して脈拍数はかなり速くなってしまいます。このように、私たちは感情の状態、つまり、恐れ、喜び、不安といった感情によって、身体の状態がコントロールされていると考えることができます。

この意識と感情がバランスをとってうまく活動している状態においては、心は安定しているというわけですが、その二つが衝突してしまうと、そこに「ストレス」が発生します。このストレスは自律神経系を介して、私たちの身体に異常な状態をもたらします。

私も心療内科や精神科で診療をさせていただいていますと、自らの心の原因が把握できないうちに身体の症状だけが強く出てしまい、受診される患者さんが非常に増えていらっしゃいます。情報があふれている情報過多社会の影響によって、ご自身の心と身体の状態を客観的に見る心の目が、だんだんと失われつつあるのかもしれない。

●マインドフルネスとは

心を整えて、ご自身の心や身体の状態を客観的に見つめる力を育むには、どうしたらよいのでしょうか。その1つの有効な方法が、今日ご紹介する「マインドフルネス」です。マインドフルネスを一言で表現することは大変難しいのですが、この絵に描かれている右側の吹き出しの中のような心の状態と考えていただければ、シンプルに理解できるかと思います。

左側の吹き出しは、今この瞬間ではなく、明日のことや昨日あったこと、仕事のことなど、今日の前で体験していること以外について、あれやこれやと考えている状態ですね。それに対して、右側の吹き出しに描かれている状態は、犬を連れて散歩をしているこの人が、目の前で見えている景色にだけ意識を向けている状態であると理解できます。



目の前で見えている景色以外にも、今歩いている足の裏の地面に接したり、離れたりする感覚や、暖かい、涼し

い、といった肌で感じる体感、こういったものに注意を向けるのもマインドフルな状態といえます。このように、目の前で体験している感覚にだけ意識を置くという試み自体を、マインドフルネスというんです。

日ごろ私たちは、過去のことや将来のことから解放される時間がありません。だからこそ、少しの時間でも、今この瞬間に心を置いて、心を整える、そういった時間を自分のために確保してあげてほしいと思うんです。

「マインドフルネス」の定義を一言で表現するとすれば、今この瞬間の体験に注意を向けて、評価せず、とらわれない状態でただそれを観察すること。大切なのは、そこで得られた感覚に対して、評価や価値判断、つまり「この感覚は良い感覚だ」とか「これは感じてはいけない感覚なんだ」というふうに良し悪しの判断をするのではなく、ただ「今はそれを感じている状態なんだ」と受け入れてあげる。この2つを、「気づきの能力」＝「アウェアネス」と「受け入れる能力」＝「アクセプタンス」と表現しますが、マインドフルネスは、まさにこの2つの心の要素を、瞑想を通して練習していくことによって、日頃の生活の中においても物事を細やかに察する目、アウェアネスと、それを豊かな心で受容する広い心、アクセプタンスを育む方法なんです。

●瞑想方法ご紹介（1）「3つの層」で感覚を観察する練習法

イギリスで開発をされた、MBCT、マインドフルネス認知療法と呼ばれる治療法の中の一要素を抽出した技法です。ご自身が今この瞬間に感じている感覚を3つの段階で感じてみる、言い換えれば3つの層に分けて自分の意識を今この瞬間に向けてみるという技法です。これは休憩や気分転換として行うというよりも、ご自身が葛藤やストレスを感じた時に意図的に練習をしていくことが大事です。

【「3つの層」で感覚を観察する練習法】

①今この瞬間の考えを頭の中で探してみます。ご自身が何か考えていることです。

「明日やらなければいけない、こんなことが心配なんだな」とか、
「昨日あの人に言われたこんなことが気になっているな」、
そういった考えを心の中で文章にさせていただきます。

②この瞬間の感情を観察してみます。

感情というのはダイレクトな感覚ですから、「好き」、「嫌い」、「楽しい」、「悲しい」、「不安」、「怒り」といった、1つのワードで示すことができる、単語で表現することができる感覚のことです。それが同時に複数あっても構いません。

③ご自身の身体の感覚を頭のとっぺんから足のつま先までサッと順番にたどって観察してみます。

頭のとっぺんから足のつま先まで順番に、何らかの感覚があるかどうか観察するんです。その感覚は1箇所だけでなく、複数の箇所に様々な感覚が生じていても構いません。

④最後に一度深呼吸をして再び現実に戻ってくるようにリセットしましょう。

このようにまず今置かれた状況においてご自身の心、そして身体がどんな状態にあるのかを客観的に見る訓練をたった2、3分でもいいので日々行っていくことでだんだんと心を整え、今この瞬間を感じることで、日頃活動しっぱなしになっている脳や心の疲れをリセットすることが可能になるでしょう。



☆じっくりやってみたいという方は、ボディスキャン瞑想という方法もありますので、ぜひ音声ガイドをご利用ください

●テレワークによる心理的負担

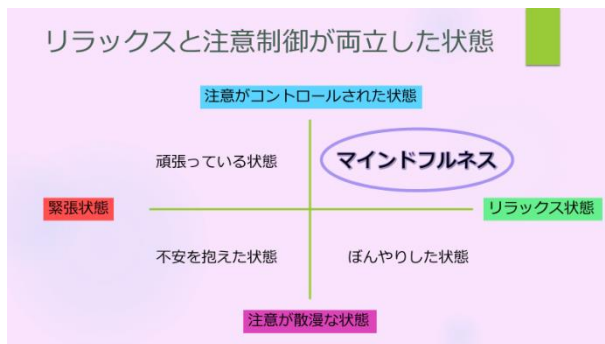
昨今、働き方は随分と様変わりしていますね。テレワークが長引くことによって様々な問題も浮かび上がってきました。例えば、社内で気楽に相談や報告を互いにすることができず、心の孤独感を感じている方も少なくないようです。また、日常生活と仕事時間との境界があいまいになって、いつまでも仕事を切り上げられなくなってしまおうという方もおられます。さらには、心理的な切り替えが難しく、一旦仕事を切り上げて、心理的にはまだ仕事モードに心があることによって、日常生活の中の心のモードに移すことが難しい。そんな状況から緊張とリラックスのメリハリがつかなくなってしまっ、自律神経のバランスを崩してしまうという方も少なくないようです。

周囲の環境の影響も受けやすいのもテレワークの特徴です。ご家族や同居者の存在が気になってしまったり、物音や、周囲に置かれている物に注意を奪われてしまって、仕事に注力することができない、注意散漫の状態です仕事を続けなければいけない、という悩みも聞かれます。

●リラックスと注意をコントロールする

マインドフルネス、つまり簡単な瞑想法を用いて、心を今ここに置く。そんなトレーニングが、こういった限られた環境で仕事を続けなければならない、私たちの心の救いとなる可能性があります。

ところで、よくマインドフルネスと言いますと、リラックスして瞑想しているイメージを持たれることが多いですが、実は、ただリラックスしているだけではないことが知られています。



この図に描かせていただきましたように、横軸はリラックスの状態と緊張の状態を示した軸です。縦軸はそれとは異なり、注意をコントロールできている状態か、注意をコントロールできない注意散漫な状態かを示した軸です。この図の中で、右上に表現されている部分がマインドフルネスだと考えてください。つまり、心はリラックスして穏やかな状態であるにもかかわらず、集中の状態を自分の意のままにコントロールできる状態、そういったスキルを身につけることがマインドフルネスなんです。

では、左下の状態はというと、リラックスできていなくて心がこわばっている、緊張状態にもかかわらず、注意が乱れてしまっているいろんなことを考えてしまっている、物思いにふけっている状態、不安がいつぱいの状態です。右下の状態は、リラックスできているけれど、注意散漫な状態。これは皆さまも経験があるのではないのでしょうか。土日やお休みの日に、ソファの上でゴロゴロしていてもなかなか疲れが取れないという体験は、もしかすると右下の状態にあることから脳が休まっていないのかもしれない。

一方、スポーツの世界などではフロー、あるいはゾーンといった言葉が昨今注目されるようになりましたが、高い集中を維持しながら、最良のポテンシャルやパフォーマンスを発揮できる状態と考えられています。これは程よい緊張状態を保ちながらも、目の前の競技であったり、一瞬のプレーに集中できている状態。この図でいうところの左上の状態がフローやゾーンに近い状態、頑張っている状態が極限にまで高められた状態と考えることができます。昨今スポーツ選手の間でマインドフルネスを実践する方が増えている理由は、ここにあるのではないかと思います。つまり、左下の不安でいつぱいの状態から、突然高いパフォーマンスを発揮できるフローやゾーンの状態にもっていくことは難しいのですが、一旦、右上の心がリラックスしていながら注意をコントロールできる状態、マインドフルネスの状態にしておく。そして、試合の途中などで、一旦、マインドフルネスを導入するための瞑想などを活用して、プレイが再開された時には、左上のほどよい緊張状態と注意をコントロールで

きる、フローやゾーンの状態に移行しやすくさせるという考え方が、可能なのではないかと思います。

●マインドフルネスという「生き方のスタンス」

今、この時代においては本当に多くの情報が世の中を飛び交っています。だからこそ、マインドフルネスの瞑想を通して、目の前で行っている状況があるがままに受け入れて、最善の判断をしていく一助としていただきたいと思います。つまり、マインドフルネスとは特定の瞑想法を指しているのではなく、「あるがままの現実を体験することのできる生き方のスタンス」と言い換えることができます。目の前で起こっていること、今体験していることを、評価や価値判断しないで一旦、受け入れてみる。一生懸命考えて理解しようということではなく、この場でただ感じるままにしておく。例えて言えば、一生懸命頑張って何かをしようという考え方（=Doingモード）ではなく、ただ、ここに居続ける状態（=Beingモード）で、今を過ごしてみようという考え方です。

●瞑想方法ご紹介（2） 呼吸瞑想・歩行瞑想

【呼吸瞑想】

座ったままでも立っている状態でも構いません。椅子に座っても、坐禅やヨガの瞑想のように胡坐（あぐら）や結跏趺坐（けっかふざ）の姿勢になっていただいても構いません。

①1本の糸で、頭のとっぺんを天井から吊り上げられているような感覚で、軽く背筋を伸ばしていただきます。手は手のひらを上に向けて、膝や腿の上に置いていただくと、胸が自然に開いて呼吸がしやすいと思います。

②鼻を出入りする空気の感覚に意識を向けることで、呼吸を観察しましょう。

呼吸を観察するために、自然な呼吸に合わせて鼻から空気が出たり入ったりする感覚を、鼻のあたりで感じていただければ結構です。

※鼻のあたりの感覚がうまくわからないという方は、おなか膨らんだり、しぼんだりする感覚に意識を向けても結構です。

③途中で雑念が出てきたら、呼吸に意識を戻しましょう。

※すぐに雑念が湧いてきますが、雑念という名の発想、思考が湧くことはごく自然な現象です。

決していけないことだと思わないでください。

雑念に気付いたら、むしろそれは呼吸に注意を戻すことで、注意の切り替えを練習するチャンスなんです。

ですから、雑念に気付いたら「よく気づいたね、また呼吸に戻ろうね」と自分の心の中で自分に励ましや称賛を与えてあげるようにして、再び、優しく呼吸に戻ってあげるだけで大丈夫です。

決して、雑念を悪いものとしてブロックしないことが、呼吸瞑想のコツです。

☆呼吸瞑想を実践していただくために、音源も用意しました。お一人で続けることが難しいというときには、ぜひこのガイドを聞きながら、実践していただきたいと思います。



【歩行瞑想】

- ①軽く背筋を伸ばして立っていただきます。手に意識を奪われてしまうことを防ぐために、手は身体の前か後ろで軽く組んで下さい。
- ②視線を2、3メートル前方の下の方、地面の方に落としながら、足を見つめるのではなく、感覚だけで足の裏を感じていただきます。
- ③右足からゆっくり歩き出しながら、かかとが床から離れた感覚を感じます。次に、つま先が離れた感覚を感じます。そして、足がスーッと前に平行移動する感覚を感じて、最後に、右足が着地する感覚を感じます。このように、たった一步、片足を一步踏み出す間に、「かかとが上がる」、「つま先が上がる」、「移動する」、「着地する」という4つの感覚を順番に感じながら、交互に左右の足を運んでいく。左右の注意の切り替えもしながら、それぞれの足の感覚を4つに分けて感じていただきます。

※時間も速さの設定も自由です。ぜひ、少しでも時間がとれそうな時、あるいは移動中や、電車やバスを待っているちょっとの時間に2、3歩で行うこともできますから、実生活に取り入れることのできる瞑想として、気軽に使っていただきたいと思います。

テーマ3：ストレスを管理してセルフ・コンパッション（自らに慈悲を向ける心）を養う

●マインドフルネスで期待される10の変化

ここまでお話をしてまいりましたマインドフルネスですが、様々な研究の成果で、私たちの心と身体に対する様々な効果が知られるようになってきました。

マインドフルネスで期待される10の変化

- ① 集中力・注意力の強化
- ② 脳を休息させることによる回復効果
- ③ 判断力の向上（セイリエンス・ネットワーク強化による）
- ④ ストレス耐性の向上（海馬と扁桃体への影響）
- ⑤ 自律神経調整・睡眠改善
- ⑥ アクティベーション効果（モメンタム）
- ⑦ クリエイティビティ（創造性）の向上
- ⑧ 対人関係の改善・協調関係の形成
- ⑨ リーダーシップ形成・チーム力向上
- ⑩ 疾病に対する治療効果（医学的に実証）

⑪ 自分への思いやりが生まれ、自己肯定感が高まる

しかし、一番お伝えしたいマインドフルネスの素晴らしい効果とは、自分に対する思いやりや自己肯定感が高まっていくということです。自分に対する思いやりを持つことによって、はじめて、私たちはほかの人に対して、あるいは世の中全体に対して、心から思いやりの気持ちを向けることができるのです。

自分のことをおざなりにして、他の人のために、会社のために、あるいは、世の中のために頑張りすぎたがために、心折れてしまったり、時には、うつ状態や過労の状態に陥ってしまう方も少なくありません。こんな時だからこそ、自分自身に思いやりを向けるマインドフルネスの練習を取り入れていただきたいと思います。これからの時代に求められるマインドフルネスの取り組みは、自分に対する優しさ、「セルフ・コンパッション」を育んでいくことであると知っていただきたいと思います。



●今日からできるシンプルな習慣

今日からできる「セルフ・コンパッション」を育む方法は、非常にシンプルです。私たちは何かに失敗したり、自分の欠点に気づいたりした時に、そのことに対してどうしたらいいか考えて、即座に、対処行動を起こすと思います。例えば、仕事やプライベートでミスをしてしまったら「誰にこの失敗を報告したらいいかな」とか、「どんなふうに作業に戻れば失敗の影響を最小限に食い止められるかな」など、すぐに対策を講じるのではないのでしょうか。

ところが、そこで忘れ去られている感情がないかどうか、少し考えていただきたいのです。一生懸命準備して頑張ってきたことを失敗してしまって、とても苦しかったり、悔しかったり、私はダメだな、と自分を否定してしまったりする気持ちがそこにありませんか？ そんな気持ちをたった5秒でも10秒でもいいので、しっかりと感じてあげてほしいんです。なぜならば、自分を責めてしまったり、ネガティブな気持ちであったり、そんな感覚を無視して次の行動に踏み切るということによって、その感覚や感情は心の中で蓄積して行って、やがて、私たちの心をだんだんと蝕み、ネガティブなものを見方をしてしまう心の状態を生み出してしまふからです。ぜひ、つらい体験や悔しい体験をした時には、「つらいな、苦しいな」という感情を一旦、数秒で構いませんから、しっかりと感じてあげてから、次にどのようにふるまえばいいのか、その対処を考えるようにしていただきたいと思います。

そして、マインドフルネスの瞑想法を用いて、自分自身の心を安らかにリセットして、癒してあげることが可能です。

●瞑想方法ご紹介（3） カームイメージ技法・慈悲の瞑想

カームイメージといって、心地よい風景を思い出す瞑想。そして、慈悲の瞑想といって、自分自身に優しい言葉をかけてあげる瞑想法を同時に体験いただきたいと思います。この2つは本来それぞれの瞑想法ではあるのですが、それをアレンジして組み合わせると、心の安定や安らぎが感じられやすいので、私はいつもおすすめしています。

【カームイメージ技法・慈悲の瞑想】

①楽な姿勢でやや背筋を伸ばしてその場に座ってみてください。

この瞑想はイメージ力を働かせますので、目は軽く閉じて行っていただきます。

②一度深呼吸をしてみましょう。大きく息を吸ってください。ゆっくりと全て吐き出します。

③そのまま、目を閉じた暗い視界の先に、ご自身が今まで訪れたことのある場所の中で、とても心地よかった場所の風景を思い出してみてください。

今、まさに目の前にその光景が広がっていることをイメージしてみましょう。

心地よい海辺であったり、鳥たちが鳴いている心地よい森林の中の風景であったり、安らかな気持ちになれる部屋の中であったり、ご自身にとって心地よい記憶が残っている場所であればどこでも結構です。

④そこにはどんな風景が広がっているのでしょうか。心地よいイメージの世界で、周囲に存在するものをひとつずつ、心の中で細やかに観察してみましょう。

- ・ その場所ではどんな物音が聞こえているのでしょうか。自然が織りなす音、動物たちが作り出す音、イメージの中で感じることでできる音をすべて、心の耳で感じ取ってみましょう。
- ・ そこではどんな香りを感じることができのでしょうか。イメージの世界に広がる風景の中で感じることでできる、漂ってくる心地よい香りを、心の中で感じてみてください。
- ・ その場所ではどんな身体の感覚があるのでしょうか。
少し周りを歩き回ってみて、足裏から伝わってくる地面や床の感触。あるいは周囲に触れられるものがあれば手のひらでそっと触れてみて、その柔らかな感触を体験してみましょう。

⑤今度は、その心地よい風景、イメージの世界の中に、ご自身にとって大切だと思われる方をお一人、目の前に思い浮かべてみましょう。
お世話になった人、大切なご家族、今はこの世にご存命ではない方でも結構です。
そしてその大切な人が、目の前に笑顔で佇んでいるところをイメージしてみましょう。

⑥次のフレーズを一言一言、心の中でその人に向かって伝えてあげましょう。

「あなたが幸せでありますように。」

「あなたが健康でありますように。」

「あなたが安全でありますように。」

「あなたが心安らかに暮らせますように。」

ご自身の言葉に変えても、たった1つのフレーズでも結構です。

⑦今度はご自分自身に向けて、同じ言葉を伝えられるか、ご自分をねぎらってあげるように、心の中で1フレーズずつ、自分自身に伝えてあげましょう。

「私が幸せでありますように。」

「私が健康でありますように。」

「私が安全でありますように。」

「私が心安らかに暮らせますように。」

ゆっくりと目を開けて楽になさってください。

お疲れ様でした。

●最後に

今回は皆さまに様々な瞑想法、マインドフルネスの実践法を通して、忙しい日々の中でも、ストレス社会で暮らしていくにあたって、心を整えることの大切さを学び、体験していただきました。ぜひ、このような瞑想法を、自分の心と身体をケアしてあげる、自分のためだけの時間として、生活の隙間隙間に少しでも確保していただきたいと思います。一寸先の将来も見えない、不安が全世界を取り巻くこの時代だからこそ、今ここに心を根ざして、健やかに、また穏やかに日々を送っていくための一助としていただければ幸いです。