

2024年7月27日(土) 昭和大学附属烏山病院 市民公開講座

ストレスマネジメント： 心身の不調があってもイキイキ生活

昭和大学教授・心療内科医
中尾睦宏

 昭和大学
昭和大学ストレスマネジメント研究所

COI 開示

発表者 中尾睦宏

発表内容に関連し、開示すべきCOI
関係にある企業などはありません。

2023年10月から昭和大学ストレスマネジメント研究所が開設しています!

<https://mbtrainer.net/>

① 東京大学医学部心療内科 外来データベース

解析対象者数：1,432人

平均年齢 (SD)：36 (16) 歳

女性比：64%

診断分類 (ICD-10の主診断名)：

摂食障害 (F50)	171	(12%)
その他の不安障害 (F41)	108	(8%)
自律神経失調症 (G90)	99	(7%)
身体表現性障害 (F45)	90	(6%)
過敏性腸症候群 (K58)	53	(5%)
解離性障害 (F44)	70	(5%)
ストレス反応 (F43)	59	(4%)
うつ病エピソード (F32)	59	(4%)



(Nakao M, et al. Psychother Psychosom 67:43-49, 1998)

②ハーバード大学医学部心身医学研究所外来初診患者の
 主要なICD-10診断名 (n = 1,312)

第1位	不安障害	(7%)
第2位	特定不能の腰痛	(6%)
第3位	原発性不眠	(6%)
第4位	特定不能の頭痛	(6%)
第5位	過敏性腸症候群	(4%)
第6位	本態性高血圧症	(4%)
第7位	片頭痛	(3%)
第8位	うつ状態	(3%)
第9位	特定不能の腹痛	(3%)
第10位	気管支喘息	(3%)



(Nakao M, et al. Psychother Psychosom 70:50-57, 2001)

③帝京大学医学部心療内科
 外来データベース研究：
 ~Teikyo 1,000 study~



解析対象者数： 1,023人
 平均年齢 (SD)： 46 (19) 歳
 女性比： 65%

診断分類：	心身症・身体障害圏	37%
	うつ病圏	25%
	不安障害圏	22%
	その他	16%

(Nakao M, Takeuchi T, Fricchione G. Psychother Psychosom 83:120-121, 2014)

④国際医療福祉大学医学部心療内科
 外来データベース集計中：
 (n = 1,185)



山王病院(国際医療福祉大学
 臨床研究センター)
 <935人の初診患者さんを診療>



国際医療福祉大学成田病院(2020年4月
 開院)
 <250人の初診患者さんを診療>

Upstream versus Downstream

Description of clinical medicine:



"Sometimes it feels like this. I am standing by the shore of a swiftly flowing river when I hear the cry of a drowning man. So I jump into the river, pull him to shore, and begin artificial respiration..."

John B. McKinlay: "A Case for Focusing Upstream: The Political Economy of Illness". In: Peter & Kern, eds, *The Sociology of Health and Illness*, 2d ed. (1986), pp. 484-98.



～以下のスライドは、帝京大学客員教授であるIchiro Kawachi(ハーバード公衆衛生大学院教授)が行った帝京ハーバード特別講義から引用～

上流 対 下流

臨床医療の描写:

“時々こんな気分になるんです。流れの速い川べりに立っていたら、おぼれている人の叫び声が聞こえます。そこで川に飛び込み、その人を川岸に引きずりあげて、人工呼吸をはじめます...”



John B. McKinlay: "A Case for Focusing Upstream: The Political Economy of Illness". In: Peter & Kern, eds, *The Sociology of Health and Illness*, 2d ed. (1986), pp. 484-98.

"Just when he begins to breathe, there's another cry for help. So I jump into the river, reach him, pull him to shore, apply CPR, and then just as he begins to breathe, there's another cry for help.

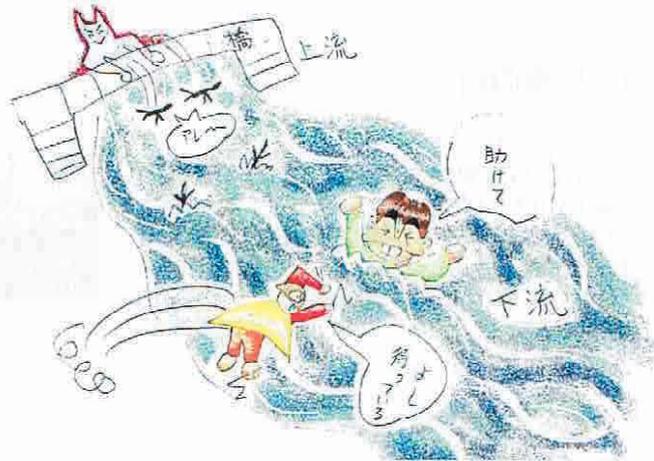
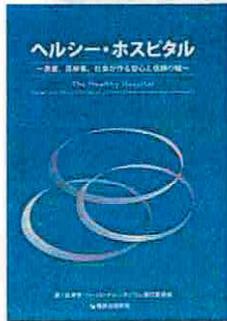
“その人がようやく息を吹き返したと思ったら、また助けを求める声が聞こえるのです。それで、また川に飛び込み、おぼれている人をつかんで岸に引っ張り上げ、心肺蘇生を施し、その人が息をし始めると、また他の誰かが助けを求めています。

"So back in the river again, and then another yell. Again and again...

“私はまた川に飛び込みます。すると、また誰かの叫び声が聞こえます。何度も何度も...

"You know, I am so busy jumping in, rescuing them, that I have *no* time to see who the hell is *upstream* pushing them all in."

“こんな感じで、川に飛び込んでおぼれている人を助けるのに精いっぱい、一体どこのどいつが上流でその人たちを川に突き落としてるのかなんてことを理解する暇はないのです。”

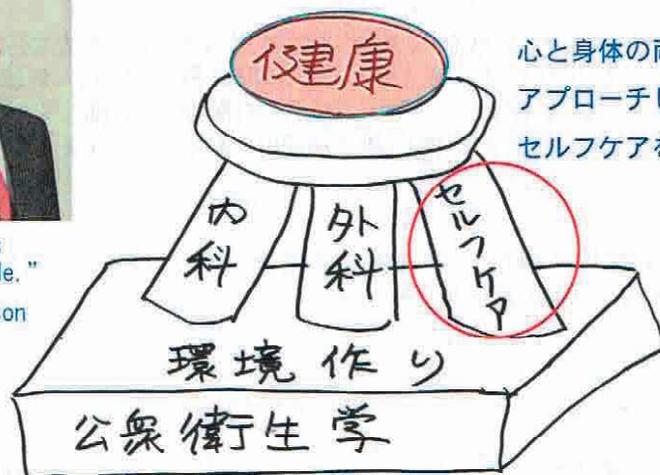


(矢野栄二, 中尾睦宏, Ichiro Kawachi 編
篠原出版新社, 2009年)

医学的治療の三脚を立てる！



"I am always
on your side."
by Dr. Benson



心と身体の両面から
アプローチして
セルフケアを目指す

「病気」≠「健康でない」:
健康と病気とは「白と黒」の関係でなく、グレイゾーンがある！



黒岩祐治 神奈川県知事



(<http://www.pref.kanagawa.jp/policies/touch/16/>)

ストレスマネジメントの海外の動向(米国)

デジタル社会からAI革命によるサーバー社会が到来しつつある現在、日々積み重なるマイクロストレスへの対処が欠かせない。世界で活躍する一流のビジネスマン、経営者、スポーツ選手の多くがリラクゼーションの効果を感じ、ストレスマネジメントを日々の生活の中で実践している。

例えば、海外では
スティーブ・ジョブズ(アップル共同創業者)
ビルゲイツ(マイクロソフト共同創業者)
また、日本でも、京セラ・KDDIの創業者の故・稲盛和夫氏など多くのエグゼクティブが実践していたことでも知られている。



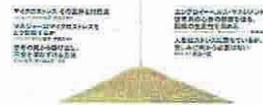
「ハーバード大学医学部心身医学研究所」※ではこのストレスマネジメントを世界でいち早く導入し、30数年にわたり医学研究と臨床・実践を積み重ねてきた。

※現ペンソン・ヘンリー研究所

HBR 2023年8月号特集

Harvard Business Review

個人の健康や生産性を低下させる
マイクロストレス
その正体と対処法



臨床試験も始まりました。産学連携や個人への宣伝をしながら、広く社会実装へと進んでいます！

MIND BODY TRAINER

心と身体の息抜き。
自然状態への回帰。
その実基ノウハウがここにあります。

MIND BODY TRAINER

2019年 165日 実施 回数 3回 可能 予約 可能 (無料)

心理カウンセリング

予約はこちら (専任スタッフ、ログイン)

ストレスマネジメントプログラム (START)
STress Awareness and Relaxation Training

専任トレーナーとマンツーマンで専用シートに記録しながら全8回のセッションを行います

1回目の専門医のインタビュー (15分) / 専任スタッフの全体説明 (25分)

リラクゼーション(からだ)

以下から選択

- ・自律訓練法
- ・呼吸法
- ・マインドfulness
- ・筋弛緩法
- ・瞑想、ヨガ
- ・イメージ法

認知行動療法(こころ)

- 1) 認知行動療法の特徴を知る。
- 2) ツール(ワークシート)「自然の状態を知る」
- 3) 考えと感情・行動の関係を学ぶ(ワークシート)
- 4) 行動は得意・苦手なところをリスト
- 5) 認知行動療法の実践方法を学び、練習する
- 6) まとめ・セルフコントロールの作成

2回目の専門医のインタビュー (最終評価) (15分)

カウンセリングの目的

悩みや不安を解消し、生活の質を向上させること、心身の健康を維持し、自己実現を支援することを目指す。

カウンセリング料金

初回カウンセリング	1,000	10,000円	100,000円
14回セッション	800	112,000円	100,000円



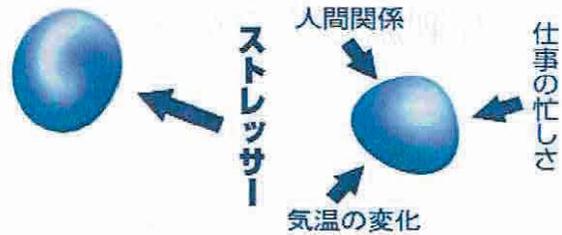
ストレスとは何か

心や身体の健康に対する脅威を感じたり、自分がその脅威にうまく対処できないと感じたりすることで起こる。

ストレスのない状態

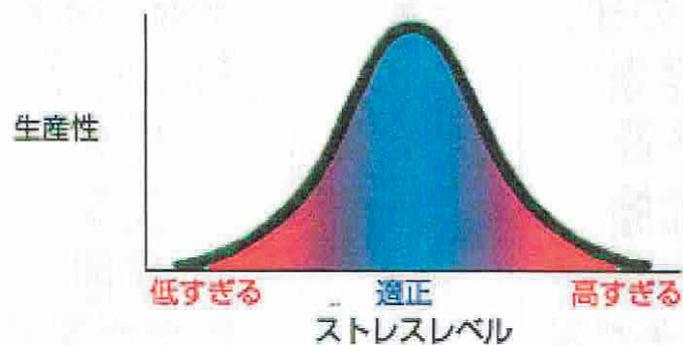


ストレスのかかった状態



適度なストレスが重要

ストレスと生産性
(Stress-Productivity Curve)

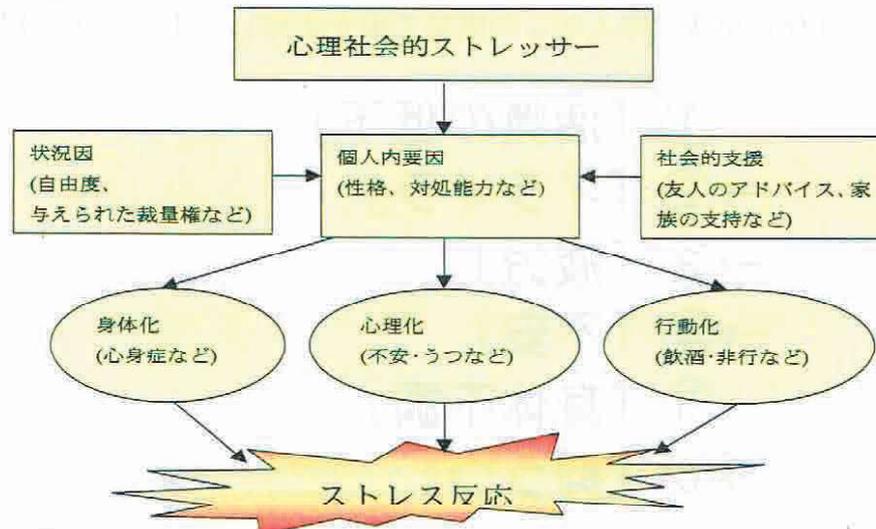


悪いストレス (distress)

過労、悪い人間関係、不安など、自分の体や心が苦しくなったり、嫌な気分になったり、やる気をなくしたりするような刺激とその状態

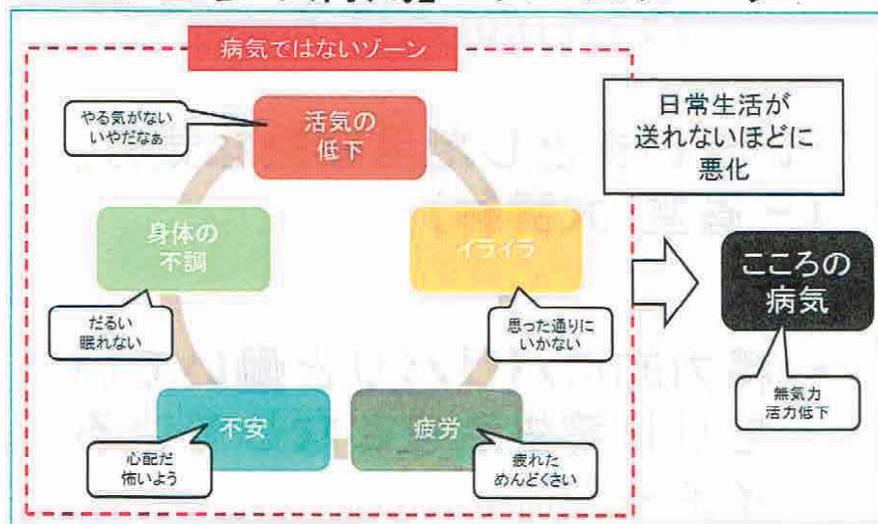


ストレス原因(ストレッサー)がストレス反応を起こすメカニズム



(中尾睦宏、久保木富房, Clinical Neuroscience 20:514-516, 2002.)

「活気の低下」は「こころの病気」のバロメーター



ストレスによる心身不調の順番

(なぜか多くの人がこの順番で調子を崩します・・・。)

- ①「活気の低下」
- ②「イライラ」
- ③「疲労」
- ④「不安」
- ⑤「身体不調」
- ⑥「抑うつ」

活気vigorとは？

「いきいきとした活動的な気分」
(三省堂 大辞林)

→精力的にバリバリと働いていたり日常生活をこなしているイメージ。

活気を維持するためには・・・

「陽気な気持ち」と「積極的である」ことがポイント。

- 頭がさえわたっていたり、精力がみなぎっていることも大切。
あれこれ心配事があると活気は落ちてくる。
- 活気の程度は個人差があるが、家庭や職場など環境要因によっても大きく影響を受ける。

特集 新型コロナウイルス感染症・ウェルビーイング

【総説】

コロナ禍の今だからこそ問うウェルビーイング：
幸福感と心身の健康とのつながり

中尾 睦宏¹ 野田 昇太² 喜多島 知穂³

¹ 国際医療福祉大学医学部 心療内科学

² 武蔵野大学大学院 人間社会研究科

³ 慶応義塾大学大学院 システムデザイン・マネジメント研究科

要 旨：新型コロナウイルス感染症の世界的流行の中、生活環境が激変し、心身の不調を訴える者は多い。感染防止だけでなく、ストレスによる心身症の予防やコロナうつ、コロナ不安に対応することも大切である。本稿では、新型コロナに関する健康情報を正しく認識し、自分の認知行動の問題に気づき、適切な対処をする一助とするために、ウェルビーイングについて改めて問い直すことにした。ウェルビーイングとは、身体的・精神的・社会的に良好な状態にあることを意味する言葉であるが、スピリチュアルな側面も大切となる。健康であるためには、病気でないとか、弱っていないなど、ネガティブ要素がないことにこだわり過ぎるのではなく、自然と謙虚に向き合って社会のつながりに思いをほせながら、「生きている、生かされている」という満たされた感覚を体得することが大切である。そのために役立つ考え方として、ポジティブ心理学、笑い、ユーモアの健康効能について解説をした。

索引用語：ウェルビーイング；しあわせ；心身の健康；ポジティブ心理学

特集 新型コロナウイルス感染症・ウェルビーイング

日本心療内科学会誌 25(2021)59-65

〔総説〕

コロナ禍の今だからこそ問うウェルビーイング： 幸福感と心身の健康とのつながり

中尾 睦宏¹ 野田 昇太² 喜多島 知穂³¹ 国際医療福祉大学医学部 心療内科学² 武蔵野大学大学院 人間社会研究科³ 慶応義塾大学大学院 システムデザイン・マネジメント研究科

要 旨：新型コロナウイルス感染症の世界的流行の中、生活環境が激変し、心身の不調を訴える者は多い。感染防止だけでなく、ストレスによる心身症の予防やコロナうつ、コロナ不安に対応することも大切である。本稿では、新型コロナに関する健康情報を正しく認識し、自分の認知行動の問題に気づき、適切な対処をする一助とするために、ウェルビーイングについて改めて問い直すことにした。ウェルビーイングとは、身体的・精神的・社会的に良好な状態にあることを意味する言葉であるが、スピリチュアルな側面も大切となる。健康であるためには、病気でないとか、病っていないなど、ネガティブ要素がないことにこだわり過ぎては逆効果で、自然と謙虚に向き合って社会のつながりに思いをはせながら、「生きている、生かされている」という恩たまされた感世を体得することが大切である。そのために役立つ考え方として、**ポジティブ心理学**、**笑い**、**ユーモア**の健康効能について解説をした。

索引用語：ウェルビーイング；しあわせ；心身の健康；ポジティブ心理学

ポジティブ心理学の海外での取り組み



Lee Kum Sheung Center
for Health and
Happiness.

HARVARD T.H. CHAN
School of Public Health

<https://www.hsph.harvard.edu/health-happiness/home/about-2/>

武蔵野大学は「しあわせ研究所」を2016年に設立

世界の幸せをカタチにする。

Creating Peace & Happiness for the World



Musashino University

https://www.musashino-u.ac.jp/research/laboratory/happiness_incubation.html

2021 Vol.25 No.2 59

特集 新型コロナウイルス感染症・ウェルビーイング

日本心療内科学会誌 25(2021)59-65

【総説】

コロナ禍の今だからこそ問うウェルビーイング：
幸福感と心身の健康とのつながり

中尾 睦宏¹ 野田 昇太² 喜多島 知穂³

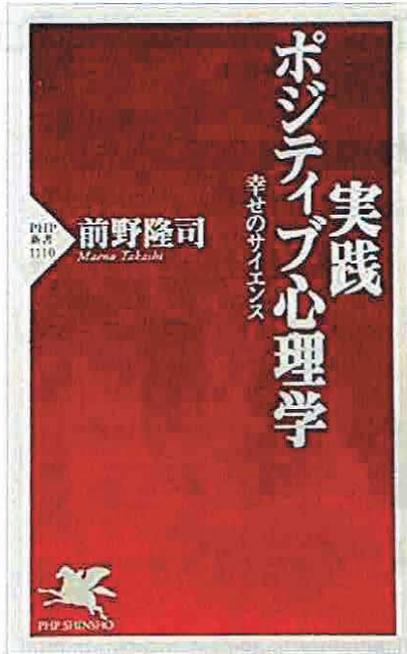
¹ 国際医療福祉大学医学部 心療内科学

² 武蔵野大学大学院 人間社会研究科

³ 慶応義塾大学大学院 システムデザイン・マネジメント研究科

要 旨：新型コロナウイルス感染症の世界的流行の中、生活環境が激変し、心身の不調を訴える者は多い。感染防止だけでなく、ストレスによる心身症の予防やコロナうつ、コロナ不安に対応することも大切である。本稿では、新型コロナに関する健康情報を正しく認識し、自分の認知行動の問題に気づき、適切な対処をする一助とするために、ウェルビーイングについて改めて問い直すことにした。ウェルビーイングとは、身体的・精神的・社会的に良好な状態にあることを意味する言葉であるが、スピリチュアルな側面も大切となる。健康であるためには、病気でないとか、勝っていないなど、ネガティブ要素がないことばかり流すのではなく、逆効果で、自然と謙虚に向き合って社会のつながりに思いをはせながら、「生きている、生かされている」という満たされた感覚を体得することが大切である。そのために役立つ考え方として、ポジティブ心理学、笑い、ユーモアの健康効果について解説をした。

索引用語：ウェルビーイング；しあわせ；心身の健康；ポジティブ心理学



ポジティブ心理学とは？

心の病になっていなくても、そうならないように気をつけたり、心が普通の状態にある人が今よりももっといい状態になって幸せになることを追求する学問。

2023.05.14 (最終更新: 2023.05.14)

武蔵野大学が日本初「ウェルビーイング学部」開設へ 2024年春、学部長に前野隆司氏

#ウェルビーイング #大学・研究機関



ウェルビーイング学部開設の記者発表会に出席した（左から）教員を務める島田由香氏（リモート参加）、学部長となる前野隆司氏、ゲストスピーカーの鈴木真比。武蔵野大学学長の島本眞良氏＝2023年4月12日、東京・有明の武蔵野大学有明キャンパス

<https://www.asahi.com/>



**日本心理医療諸学会連合(UPM)
第36回大会**

医療・保健と心理学をつなぐストレスマネジメント

会期 2024年11月17日(日)
9:00~17:00

《オンライン開催》リアルタイム配信・一部オンデマンド配信
《大会長》中尾静宏：昭和大学ストレスマネジメント研究所 所長・教授、
日本バイオフィードバック学会 企画広報委員長

日本心理医療諸学会連合(UPM)事務局ホームページ
<https://www.jupm.jp/index.html>

大会テーマ：「医療・保健と心理学をつなぐストレスマネジメント」

会期：2024年11月17日(日) 9時前夜~17時前夜

会場：オンライン (リアルタイム配信・一部オンデマンド配信予定) →
大会長：中尾静宏 (日本バイオフィードバック学会 企画広報委員長) →
大会事務局：日本心理医療諸学会連合第36回大会事務局 (昭和大学ストレスマネジメント研究所内) →

日程案：→

午前8時50分 開会の挨拶 (中尾) →

午前9時00分~10時30分 (90分) **研修1&2&3** →
(予定) バイオフィードバック学会、行動医学会、日本認知症学会 →

午前10時40分~午後12時10分 (90分) **研修4&5&6** →
(予定) バイオフィードバック学会、認知・行動療法学会、ヨガ療法学会 →

午後12時20分~午後1時20分 体験セッション「オンラインによるリラクゼーション反応の実演」(理事会がオンラインで同時開催) →

午後1時30分 **シンポジウム「医療・保健と心理学をつなぐストレスマネジメント」** →

シンポジスト1 (予定) 心身医学会 →
シンポジスト2 (予定) 心療内科学会 →
シンポジスト3 (予定) ストレス学会 →
シンポジスト4 (予定) ストレスマネジメント学会 →

午後3時30分~4時30分 **特別講演「ウェルビーイングとストレスマネジメント」** (慶應大学・武蔵野大学 前野眞司先生) →

午後4時30分 閉会の挨拶 (中尾) →

“Happiness consists in contentment.”

「幸せは満足にあり」

「健康」の定義

世界保健機関憲章前文, 1948年発効 (日本WHO協会仮訳)

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが 満たされた状態にあることをいいます。

こころの健康の定義 (WHO)

Mental health is defined as a state of well-being in which every individual realizes his or her own potential, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to her or his community.

(http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/)

こころの健康の定義 (WHO)

Mental health is defined as a state of well-being in which **every individual realizes his or her own potential**, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to her or his community.

個人の持つ能力を発揮し

(http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/)

こころの健康の定義 (WHO)

Mental health is defined as a state of well-being in which every individual realizes his or her own potential, **can cope with the normal stresses of life**, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to her or his community.

生活のストレスに対処でき

(http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/)

こころの健康の定義 (WHO)

Mental health is defined as a state of well-being in which every individual realizes his or her own potential, can cope with the normal stresses of life, **can work productively and fruitfully,** and is able to make a contribution to her or his community.

生き生きと働き

(http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/)

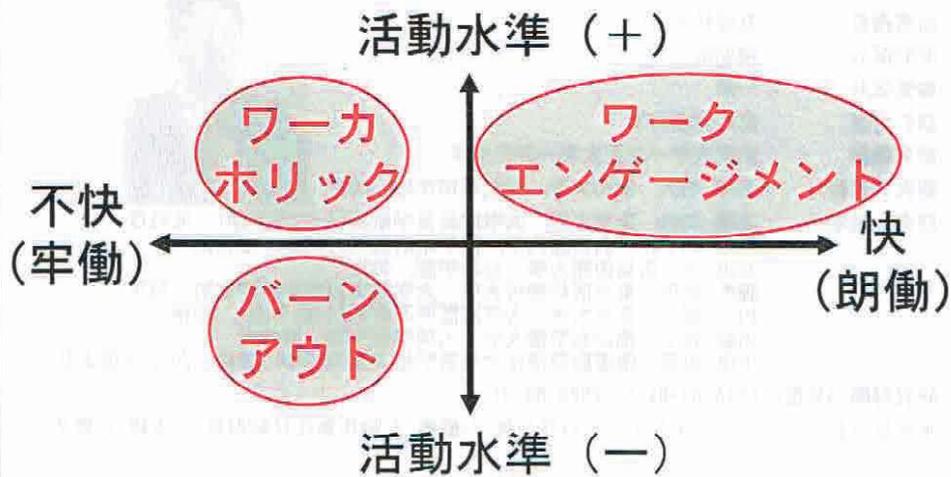
こころの健康の定義 (WHO)

Mental health is defined as a state of well-being in which every individual realizes his or her own potential, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and **is able to make a contribution to her or his community.**

地域に貢献できる

(http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/)

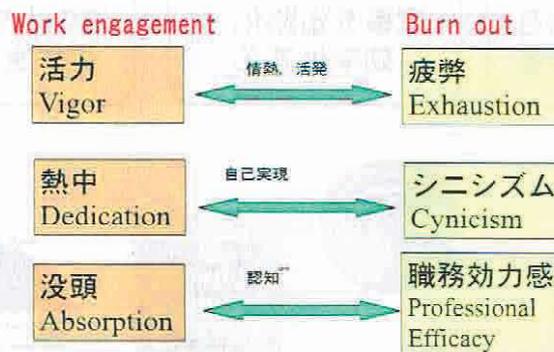
例1 仕事のやりがいとパフォーマンス



(島津明人, 産業ストレス研究 16:131-138, 2009)

ワークエンゲージメントとは

1. 仕事にやりがいを感じ、
2. 熱心に取り組み、
3. 仕事から活力を得て生き生きする。



(Shimazu A, Schaufeli WB, Miyataka D, et al. Biopsychosoc Med. 2010;4:17)

ワーク・ライフ・バランスの向上を通じた労働者・夫婦・親子の健康支援に関する研究

研究種目	基盤研究 (A)	
配分区分	補助金	
審査区分	一般	
研究分野	応用健康科学	
研究機関	東京大学→北里大学→慶応大学	
研究代表者	島津 明人 慶応大学, 総合政策学部, 教授	
研究分担者	高橋 美保 東京大学, 大学院教育学研究科(教育学部), 准教授	
	渡井 いずみ 名古屋大学, 医学系研究科(保健), 准教授	
	岩田 昇 広島国際大学, 心理学部, 教授	
	藤原 武男 東京医科歯科大学, 大学院医歯学総合研究科, 教授	
	川上 憲人 東京大学, 大学院医学系研究科(医学部), 教授	
	加藤 容子 椋山女学園大学, 人間関係学部, 准教授	
	中尾 睦宏 国際医療福祉大学医学部心療内科学, 教授 (2017年度より)	
研究期間 (年度)	2015-04-01 ~ 2020-03-31	
キーワード	ワーク・ライフ・バランス / 健康 / 無作為化比較試験 / 夫婦 / 親子	

両立生活に対する家庭での対処

問題を解決する対処 【3つの手】

手わけ

家庭での役割を
夫婦で分担する

手ぬぎ

家事を省略化・
効率化する

手をかりる

他の人や機関に
助けを求める



島津班ワークライフバランス講演用スライドより

両立生活に対する家庭での対処

気持ちを和らげる対処 【3つの気】

気くばり
夫婦で協力して
互いを思いやる



気づき
両立生活の
良い面を見つける



気ばらし
自分に合った
気晴らしをする



島津班ワークライフバランス講演用スライドより

例2 適応障害adjustment disorderとは

*あるストレスの原因に対して感情や行動の異常を来たすこと。最新の医学では、ストレス原因に適応できていない状況ではなく、適応を妨げている心身の不調そのものに焦点をあてるようになってきたため、「適応反応症」と呼ばれるようになってきた。

*適応障害になると、

- 1) 会社や学校、家庭などの身の回りの環境にうまく適応できない状況に対して、非常にとらわれるようになる。
- 2) すると、過剰に心配してその意味について繰り返し考えるようになる。
- 3) また、ストレス原因を思い出す刺激があると症状は悪化し、避ける傾向を強める。

適応とは：「人」と「環境」の組み合わせに関する考え方



KAKEN

職域における適応障害（適応反応症）の病態解明と心理療法プログラムの開発

研究課題

研究課題/領域番号: 23K09727

研究種別: 基礎研究(C)

区分区分: 奨励

応募区分: 一般

審査区分: 小口型50030(奨励型)および公募型競争型研究(奨励型)を併用しない

研究機関: 国際医療福祉大学

研究代表者: 中尾 睦宏 国際医療福祉大学, 医学部, 教授 (60282614)

研究分担者: 堀内 崇太郎 国際医療福祉大学, 人間科学部, 教授 (50582714)
竹内 武昭 国際医療福祉大学, 医学部, 准教授 (60423706)
三川 洋佑 国際医療福祉大学, 大学医学部教育研究科, 准教授 (60507672)

研究期間(年度): 2023-04-01 - 2026-03-31

研究課題ステータス: 交付(2023年度)

配分額*は記: 4,550千円(直接経費: 3,500千円, 間接経費: 1,050千円)
2025年度: 1,560千円(直接経費: 1,200千円, 間接経費: 360千円)
2024年度: 1,430千円(直接経費: 1,100千円, 間接経費: 330千円)
2023年度: 1,560千円(直接経費: 1,200千円, 間接経費: 360千円)

キーワード: ストレス / 適応障害 / 心理療法

研究開始時の研究の概要: 本研究では、適応障害を引き起こすリスク要因を労働者・事業所側双方から明らかにし、早期発見の評価ツールと早期対応の心理療法プログラムを開発する。労働者を対象に、適応障害の中心神経とされる不適応へのとらわれが、労働者の生活性によって影響するが、職場環境とどのように関連するかわかるかとする。そして、適応障害の早期発見・早期対応に役立つ評価方法や治療方法を開発する。さらに、職場環境に対する認知の歪みを修正する認知行動療法プログラムによって適応障害の軽微化や再発予防がどこまで可能であるか、3年間の前向きコホート調査とランダム化比較試験により明らかにする。

③帝京大学医学部心療内科 外来データベース研究： ～Teikyo 1, 000 study～

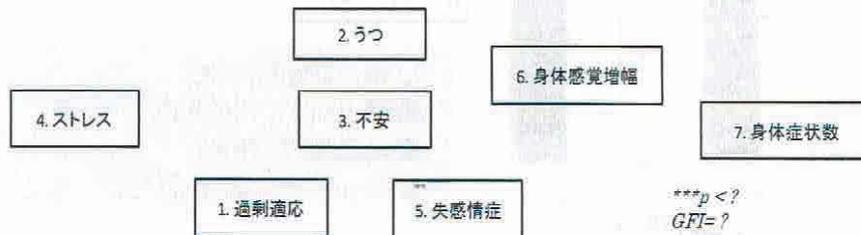


解析対象者数： 1,023人
 平均年齢 (SD)： 46 (19) 歳
 女性比： 65%
 診断分類： 心身症・身体障害圏 37%
 うつ病圏 25%
 不安障害圏 22%
 その他 16%

(Nakao M, Takeuchi T, Fricchione G. Psychother Psychosom 83:120-121, 2014)

心療内科患者に実施してきた質問紙の項目例

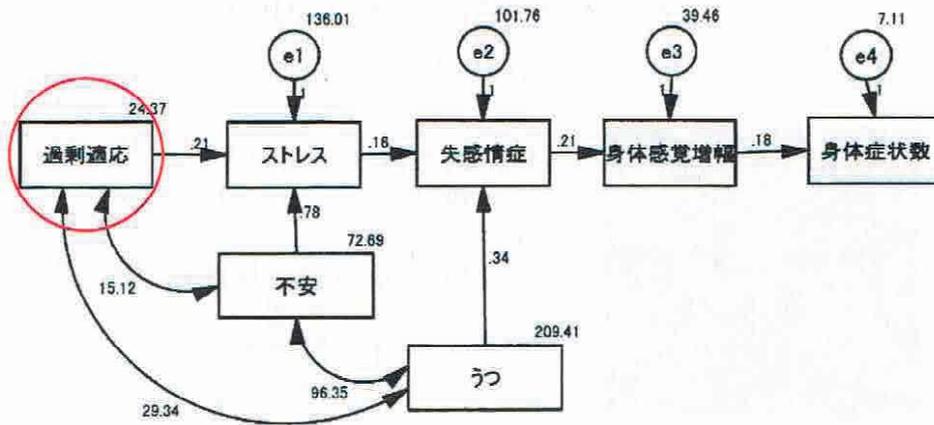
1. TEGのAdapted Child (AC) 得点
2. POMSのうつ得点
3. POMSの不安-緊張得点
4. Self-rated Stress Checklistのストレス総得点
5. Tront Alexithymia Scale (TAS20)の失感情症得点
6. Somatosensory Amplification Scaleの身体感覚増幅得点
7. Medical Symptom Checklistの身体症状数



構造方程式モデリング(共分散構造分析)

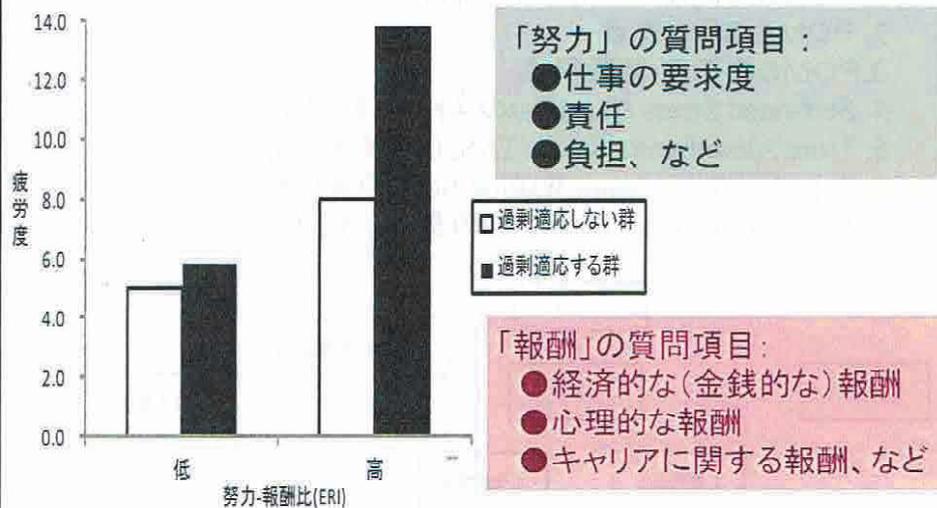
*** $p < ?$
 GFI = ?
 AGFI = ?
 CFI = ?
 RMSEA = ?

心身症の発症メカニズム (n = 604)



(Nakao M, et al. Journal of Clinical Medicine, 2018 May 10;7(5). pii: E112)

職場のストレス感: 努力-報酬不均衡 (effort-reward imbalance, ERI) モデル



(Takaki J, Nakao M, et al. J Occup Health 48:62-64, 2006)

ハーバード大学医学部 (Mind/Body Medical Institute)

心身医学研究所のコンセプト

心（認知行動療法的アプローチ）と
身（リラクゼーション反応の練習）を
組み合わせるとストレスマネジメントとして
効果的なプログラムが作れるはず！

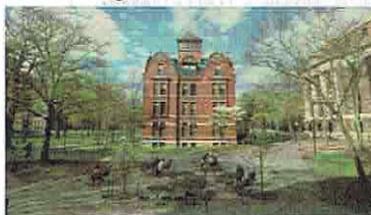
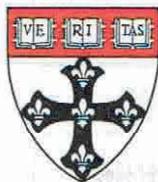


→ **さまざまな疾患**の予防や進行の抑制に役立つ
ことを証明。

(中尾睦宏. ハーバード大学における心身医学の展開. 心身医学 45:487-494, 2005)

ハーバード大学医学部心身医学研究所の取り組み

(身体愁訴に対する10週間のストレスマネジメントプログラム)

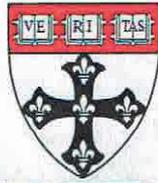


- 第1週 紹介、概説
- 第2週 ゴール設定、腹式呼吸指導
- 第3週 心身相関、リラクゼーション
- 第4週 自己の気付き、認知の歪み
- 第5週 感情
- 第6週 自己コントロール
- 第7週 ストレス対処
- 第8週 ユーモア
- 第9週 コミュニケーション、再発予防
- 第10週 まとめ

(中尾睦宏. ハーバード大学における心身医学の展開. 心身医学 45:487-494, 2005)

ハーバード大学医学部心身医学研究所の取り組み

(身体愁訴に対する10週間のストレスマネジメントプログラム)



- 第1週 紹介、概説
- 第2週 ゴール設定、腹式呼吸指導
- 第3週 心身相関、リラクゼーション
- 第4週 自己の気付き、認知の歪み
- 第5週 感情
- 第6週 自己コントロール
- 第7週 ストレス対処
- 第8週 **ユーモア**
- 第9週 コミュニケーション、再発予防
- 第10週 まとめ

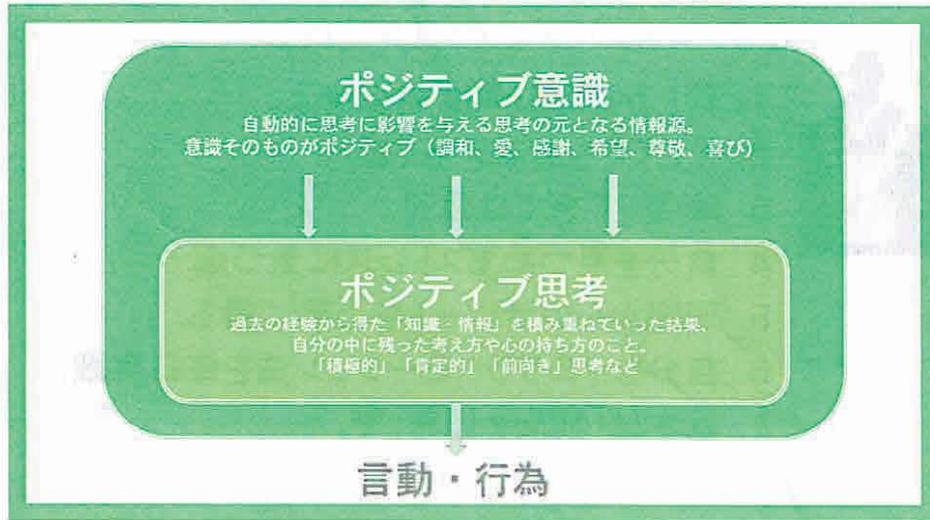
(中尾睦宏. ハーバード大学における心身医学の展開. 心身医学 45:487-494, 2005)

ユーモアの分類

ユーモアの分類	例
肯定的なユーモアスタイル	
親和的ユーモア	ジョークを言って周りを笑わせる
自己高揚的ユーモア	ストレスのかかる状況でも自分を鼓舞するためユーモアを用いる
否定的なユーモアスタイル	
攻撃的なユーモア	他者をからかったり非難をする
自己卑下的ユーモア	過度に自虐的なネタで周りを笑わせる

(Martin RA, et al. Journal of Research in Personality, 37(1):48-75, 2003)

ポジティブ意識とポジティブ思考とのつながり



（喜多島知穂, 中尾睦宏, 第5回日本ポジティブサイコロジー医学会学術集会(2016年10月22日発表)

ストレスをためないコツ

● 親しい人と交流

● 休けいする

● 趣味に打ち込む

● 適度な運動

● 笑う

● 落ち着ける場所

● 自然に親しむ



ストレスマネジメントの基本： 私が心がけているアドバイス



1. 何とか睡眠時間を確保せよ。
2. 忙しくても食事を抜くな。
3. 頑張りすぎでは駄目。
4. 自分を見つめてストレスに気づく。
5. 周囲からのサポートを上手に得る。
6. 自分なりのリラクゼーション法を毎日実践。
7. 基本は「前向き思考」で。