

ストレスマネジメントにおけるリラクゼーションの効用 I

—「主動型リラクゼーション療法（Self-Active Relaxation Therapy ; SART）」の原理—

大野博之¹

Hiroyuki Ono

1. はじめに

現代はストレス社会といわれている。厚労省の『平成 26 年版厚生労働白書』によると、約 7 割の人が普段から不安や悩みを感じており、睡眠で休養が十分とれていない人も約 4 割いる。特に若い世代の幸福度が低い。これは、職場等でのストレスの影響も考えられるとされている。そもそもストレスは外部刺激によって起こるものであることから、生きる営みによってストレスは必然的なもので、できれば主体的な選択によるものであり、適度であるならば、生き生きと過ごすよい刺激剤になるであろう。しかし、過剰で慢性的なストレスは現代の精神的病理と深くかかわっており、うつ病や自殺の増加とも関係していると考えられている。一方、『平成 20 年版国民生活白書』（内閣府）では、「幸福度」は所得とは相関がなく、ストレスと関連があり、特に日本の場合、成人してから高齢期まで幸福度が上がることなく、一貫して下がっていくという特徴をもっていることが示された。これらのことから、ストレスマネジメントは現代社会を健康に生きるために注目されており、その有効な方法を開発、提示するのは臨床心理学的課題であるといえる。

幸せに生きること、それが人間の行う活動の全ての目標である。ただし、幸せは主観的なものである。それゆえに、たとえば、自己実現や夢を達成するために苦しみぬきながらも幸せと感じる人がいるであろう。一方、何の不自由することなく安定した生活をしていながら物足りなさや空しさを感じて自分は不幸と思う人もいるであろう。このように考えると、日々を生きて活動しているその人、すなわち、「主体者」が日々の生きる活動における体験やそれによって湧きおこる自分の実感に明瞭に、的確に気づき、自己選択に基づいて自分が主体的にコントロールしている、または、できるという確信が伴った「主体性」が幸せの根本的な条件であるといえよう。このようなセルフ・コントロール力は、生きる日々や時間の流れの中で変化する自分や自分を取り巻くどんな環境に直面しても、積極的に対応することができるとともに、ありのままの自分の力を存分に発揮するために必要なものである。したがって、ストレスマネジメントにおいてしばしばいわれる「セルフ・コントロール」について、ストレスそのもののコントロールといった狭義の位置づけを超え、ストレスを受け、抱える「主体者」自身の生き方、あり方において、「主体性」を取り戻すといった意味での「セルフ・コントロール」に注目するのも重要な視点であると思われる。

筆者は約 40 年間にわたり心理臨床実践に携わり、様々な心理療法の対象から障害児者の心理的リハビリテーションに至るまで、数え切れないくらいの事例とつきあい、その改善を見届けてきた。

¹ 福岡女学院大学大学院人文科学研究科臨床心理学専攻 教授

このような実践の中で、人が主体的に自分の幸せを創造し、獲得する心理療法の可能性を確信するに至った。

その可能性を実現する具体的な技法として、筆者は新しいリラクゼーション技法である「主動型リラクゼーション療法 (Self-Active Relaxation Therapy ; SART)」(以下、サートと称す)を提唱した(2004, 大野)。筆者の心理臨床実践は催眠療法から始まり、自律訓練法、動作法といった変遷を辿っているが、サートは、これらの技法に共通する「リラクゼーション」を一貫して探求し、独自の工夫を加えたものである。

ストレスマネジメントに限らず、様々な心理療法において「リラクゼーション」は重要な要素であり、欠かせない手続きとなっている。本稿では、サートを通して、ストレスマネジメントを中心に、「リラクゼーション」の新しい理解とその効用について論じたい。

2. 心理療法におけるリラクゼーション

「心身相関論」は周知のものとなっており、その代表的な例としては、身体表現性障害が挙げられる。精神医学的集団においても筋緊張との相関に関する研究が古くからなされており、Freeman (1939)は常に高い葛藤状態にある神経症患者は一貫して緊張が高いことを示し、Sherman & Jost (1942)は、情緒不安群は皮膚抵抗、心拍、血圧、呼吸、筋緊張及び α 波抑制に誇大な反応がみられることを明らかにした。一方、不安はあらゆる心理療法の対象において共通する心的反応で、不安と緊張は不可分の関係にあり、不安によって生じられる緊張は身体全体に表れるものである。したがって、様々な心理療法においてリラクゼーションが導入の手續きとなっているか、リラクゼーションそのものを主な手續きとしているものが多い。

心理療法の出発となる催眠療法は心身のリラクゼーションと直接暗示による症状除去がねらいであり、リラクゼーション誘導法は導入において欠かせないものである。漸進的弛緩法は多くの病気が緊張が原因となっている社会的病気という視点から、筋肉緊張からの解放はその治療となりうると思った。自律訓練法は自己暗示による受動的弛緩法であり、日本独自に開発された動作法は催眠暗示による慢性緊張の解消から出発して初期はリラクゼーション技法中心になっていた。行動療法または認知行動療法においては、不安と筋肉の緊張は連合しているという理解から様々なリラクゼーション技法が導入され、その代表的なものとしては系統的脱感作法が挙げられる。

このような従来のリラクゼーションは“力を抜く”“沈静する”“休止(静止)する”ことを重視し、「緊張」から「弛緩」の方向へ進めることを基本として捉えている。すなわち、「緊張」を筋肉緊張として捉えるのであれば、「弛緩」(リラクゼーション)は筋肉活動のまったく反対の動きと考え、筋肉緊張を緩和するためには、筋肉を使用しない、すなわち、静止状態でいかに緊張(力)を抜くかというアプローチが一般的といえる。もちろん、呼吸をする、緊張感を作り、力を抜く、といった静的なリラクゼーションにも「動き」はあるが、それを積極的に捉えているわけではない。どちらかという、積極的に自分に働きかけ、現状を変えることや問題解決することを容易にするための準備段階としてリラクゼーションを位置づける傾向があることから、リラクゼーションそのものを積極的な動きとして捉え、リラクゼーションを通じた自己変革や問題解決を試みるという発

想はあまりみられない。

3. サートの原理

1) サートの基本的考え方

サートは、「緊張」と「弛緩」をコインの表と裏のように対を成すものとして捉え、「適度緊張—適度弛緩」のバランスのよい状態および動きのコントロールを重視し、自己活性化や積極的な自己変革を目指すリラクセーション療法である。その手続きにおいてもっとも重要な手掛かりとなるのは、リラクセーションに取り組む本人の「主动性」である。

「主動」とは、「自分が主体として動く」、さらにいえば「自分が主体として生きる」ことを意味する。すなわち、今・ここに存在する本人のあり方とそれに基づいたその人の生きる活動全てを指すものである。このような「主動」に基づいた人間理解をすれば、「主動」は生きとし生けるものすべてに存在し、本人のあるがままの存在を表現するものである。「主動」で表現される「自分が主体として動く」、「自分が主体として生きる」ことは、目標とするものを積極的に達成できる、または、成長した自我に基づいて積極的に自己選択して生きるといった一般的な意味合いに留まるものではない。一瞬一瞬今・ここを生きる本人が「主体」であり、自分のあり方や活動を成し続ける当事者であること、それゆえに、変化・成長の手がかりや可能性も今・ここに生きる本人の、今・ここでそのあり方や活動にあることを含めて、誰しも「主動」のもとで生きていることを意味している。

だからこそ、サートでは、障害者であろうと健常者であろうと、乳児であろうと高齢者であろうと、どんな問題を抱えている人であろうと、生きて、生活している限り、呼吸もし、間違っていたとしても本人、すなわち、主体が身体を動かしている事実があることに着目している。よって、サートは、間違った動きであろうが、あるまいが、その人の「主動」を読み取り、それを活かしたりリラクセーションが、自分の力や可能性に気づくとともにそれらを自ら引き出し、さらに主体的に変化・成長させていく手助けとなることを実証する心理療法である。

サートの基本的人間観は、「主体」である自分自身に変化と調整の力があることに気づき、フルに活かすリラクセーションを通して、本人が自分のあるがままの“素”の姿、状態に接することができれば、自ずと生き生きとした意味ある活動を自ら展開するであろうというサートの目標及び効果につながる。

それを具現化した主動型リラクセーションの手続きは、0歳児から高齢者に至るまで、心身症、神経症、難病後遺症、肢体不自由、発達障害、ダウン症、不登校、引きこもりなど多くの事例に適用、その効用が確かめられてきた。さらに、現在では心理療法として心身諸機能の改善に留まらず、子育て支援や高齢者健康維持、学校生活の意欲など、日常生活における心身の活性化にも役立っている。

さらに、サートの有用性のひとつは、その適用において安全性が保証されている、害が少ないことである。セラピストの目標や手助けに重心が置かれるのではなく、課題解決へのクライアントの主体的関わり、すなわち、「主体者」の「今・ここ」での主動的動きに焦点を置くことによって課題遂行に無理がなく、かつ、クライアントの実感に基づいてリラクセーションを進めることができる。

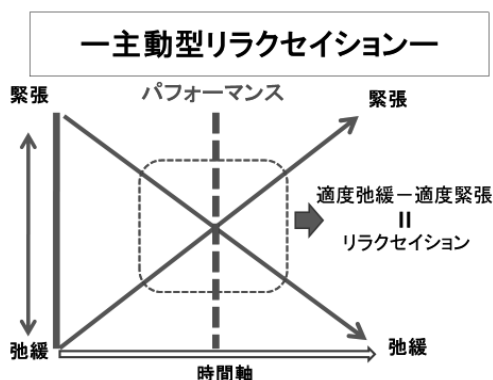
したがって、セラピストもクライアントもリラクゼーションにおいて同じ体験を共有することができ、それがさらに、クライアント自身の自分への気づきを深め、セラピストのクライアントへの理解を深める。このようにして、クライアント自身が自ら解決していく実感を得るとともに、セラピストはクライアントのあるがままの“素”の状態に接し、彼が必要とする援助を実践することができることから、セラピストは確実な手応えと、早期にクライアントの問題解決に有効に作用する変化を得ることができる。次に、サート技法の習得及び実施における簡易さが挙げられる。「今・ここ」における「あるがまま」のクライアントを主体的存在として認識し、その人が表現する全てが主体的活動であると捉える主動的見方、構えさえあれば、とりあえず定型化された系統的な手続きに沿って実施するだけでも一定の効果が得られる。

このように、従来の心理療法において、その独自の効用と有用性が取り上げられず、あくまでも補助的な役割に位置づけられてきたリラクゼーションは、あるがままのその人の“素”の姿にこそ、本来の力や可能性があるという「主動」の視点から捉え直すと、どの方法よりも「主動」を活かすのに適しているものであり、能動的な自己調整力と主体性の取り戻すというこの時代の課題に応えるものであるといえる。

2) サートの基本概念：主動型リラクゼーション

サートでいう「主動型リラクゼーション」とは、当人の能動的な動き、当人が自ら行うすべての活動を活かして「適度弛緩—適度緊張」の状態及び活動を目指すリラクゼーションである。身体は常に活動している。可視的動きがない状態でも、呼吸をしており、身体は活動を続けている。このような視点から、サートで捉える「主動」とは、人の生きる営みはすべてその人が行なっているものであり、「主動」はその人が生きているという事実そのものである。すなわち、その人の今「生きる力」そのものであり、それ自体変化し、進化し続けうるものである。

そこで、サートでは、実際に当人が自分の身体を動かしているという実感（主動感）を手掛かりとする手続きを進め、当人が主動的に身体を動かす努力を重ねることにより、身体が動いた・不当緊張が解消し状態が変わった、という事実のもと、身体が動く感じやリラックスした感じを自ら獲得することを重視している。それによって、自らの力によって自分が変われるという確信、あるいは、今までの自分とは違う新しい自己の創造という、主体的自己変革につながるのである。



3) サート技法の基本原則

(1) 側臥位姿勢

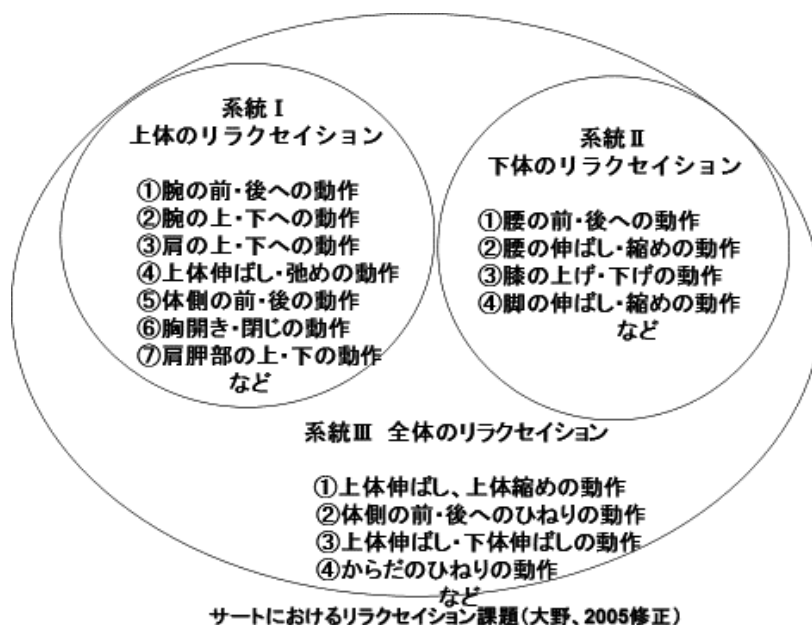
主動型リラクゼーションの場合、ある程度本人が安定し、かつほどよい緊張感を保持しながら安定的に身体の動きを操作することの可能な姿勢として、側臥位を基本姿勢としている。たとえば、仰臥位、伏臥位はねらいとする身体の動きの自由度が低く、主動的動きを十分に活かせない。坐位、膝立ち、立位は身体の動きに関して自由度が高いが、姿勢緊張という条件が加わり、ねらいとする身体の動きの課題性が明確になりにくい。

(2) セット方式

サート技法の課題は、前－後、左－右、上－下、伸ばし－縮め等、セットで行う。身体を動かす過程には、緊張方向への操作と、弛緩（リラクゼーション）方向への操作が同時に作用するので、ある特定の部位を動かす際に、柔軟な動きになるには緊張－弛緩のほどよい調和が求められる。さらに、身体の動きに関する筋・骨格構造上の特性を考えた場合、左右のバランスが必要になることから、セット方式が設定されている。

(3) 系統的課題設定

身体は全体的につながっているものであり、リラクゼーションは身体全体のほどよいバランスをもたらすものであることから、特定の部位の弛緩にこだわらず、系統的に一連の課題をそれぞれ 2 回から 3 回程度行って次に進むといった系統的課題設定をしている。具体的には、体軸を基準に、上（体）－下（体）（系統Ⅰ－系統Ⅱ）／全体（系統Ⅲ）のつながりと左－右を含めたバランスを考慮した課題を順次進めていく。



(4) 基本的手続き

系統Ⅰの最初の課題である「腕の前・後動かし」による基本的動きの特徴をセラピストと当事者が動きの特徴およびベースラインとして確認した上で、特定の不当緊張に働きかけるというより、上肢、下肢、全体といった有機的関連の中で、課題を選択し、進めていく。その際、当事者の可動域といった主動的要素を手がかりに、上・下／前・後といった動きのダイナミズムの中で、スムーズに動かすことでリラクセーションが実現するに至るのである。

原則としては、以下の①から⑤までの手続きを順次行っていく。

①プレ・アセスメント（ベースラインの確認）

②系統Ⅰ

腕上げ／腕伸ばし・縮め／肩上げ・下げ／肩開き・閉じ／体側の伸ばし・縮め

③系統Ⅱ

腰前・後への動き／脚伸ばし・縮め／脚前・後への動き／膝前・後への動き

④系統Ⅲ

身体上・下への動き／上体前・下体後へのひねり／上体後・下体前へのひねり

⑤ポスト・アセスメント（ベースラインの変化を確認）

4. サート課題を進める要領

原則として、身体の全体的なつながりをみる視点から、1カ所、局部にこだわらず、一連の系統的課題を行うようにする。「～ねばならない」「正しい形で行う」といった、あたかも千篇一律の正解があるかのような固定観念に捕われず、「今・ここ」から「今・ここ」の間の当人の変化を重視して取り組む。それによって、当人をセラピストまたは援助者側の指標に合わせるのではなく、当人の「今・ここ」におけるありのままを指標に、本人なりの活動を大切にしながら進めていく。

当人の主動的動きを中心に行うといったサートの特徴によって、サートはその原理を理解すれば、必ずしも援助者を必要としない「ひとりサート」へと展開されることも特徴として挙げられる。「ひとりサート」を進める要領としては、以下のものが挙げられる。

◎「セット方式」が原則：左・右、前・後、上げ・下げ、伸ばし・縮め、ひねり等。

◎今できるところで取り組む。

◎できるところを見つけ、そこから出発する。

◎“ここまできた”“先とちょっと違う”という達成感、ちょっとした実感を大事にする。

◎動かそうとするところだけでなく、そのときに他の部位がどのような状態であるかもチェックして、よけいな力をいったん休めながら進める。

5. サート面接におけるセラピストの関わり方

心理療法の面接において、ラポールを中心に、しばしばセラピストとクライアントの関係性が注目される。一方、サート面接においてはセラピストとクライアントの人間関係に注目し、その関係性のもとに面接を進めるといった視点はあまり重視されない。サート面接では、両者の間に動作課

題を置いて、その遂行過程における実感に基づいたやりとりが中心になる。課題の遂行過程で体験された内容によって治療が進む中で、セラピストの援助のあり方、工夫の基準は、クライアントが安心して動作課題に取り組み、課題を遂行する過程で自分に向き合い、身体を感じやその変化に注意を向け、変化する自分を受け入れられるように努力することを促進するところにある。

クライアントの主動性を基盤に、クライアント自らの動きによって進めるサート面接に取り組むセラピストにとってもっとも大事なものは「主動」に立脚した人間信頼と自分の意思決定に基づいたクライアントの自由さと無限の可能性を描く心である。

6. サートの事例：アルコール依存・うつ症状の画家へのサート面接

クライアント（以下、CI）：50歳、女性。日本画家。夫（52歳）と2人家族。

来談経路：筆者が講師を務めた一般市民向けの講座に参加、サートに強い関心をもって“サート道場はないのか”と聞き、自発的来談。

主訴：9年ほど前からイメージが湧かず、絵が描けない。楽しいと思って絵が描けるようになりたい。

生活歴：大学で美術を専攻し、大御所の内弟子になる（24～26歳）。内弟子時代に女中のような生活で、奥さんに頻繁に怒られていた。20代には日展に頻繁に入選。30代からスランプ、アルコール依存症になる。37歳で結婚、40代から絵が描けなくなる。精神科受診、46歳までシアナマイド、現在は抗うつ剤服用。

面接構造：月1回1時間サート面接。

面接場所：A大学臨床心理センター

面接の進め方：サート課題（系統Ⅰ＝上体関連リラクゼーション／系統Ⅱ＝下体関連リラクゼーション／系統Ⅲ＝全体のつながりのリラクゼーション）を中心に行う。プレ・ポストアセスメントでCI自身が変化を確かめる。言語的やりとりは課題を進めながら自然な流れに任せる。

状態像：立位・膝立ち・あぐら坐位を中心にアセスメント。

（例）立位姿勢：肩は上がり、内側に丸まっている。上体が後傾・腰が反り、膝をつっぱらせて腹部を前方に突き出した姿勢。身体の重心は踵、右に偏っている。

課題実施：主体的動きが難しい。肩の上げ・下げでは下げが特に難しく、頸筋につっぱり。自体の動き・感じが乏しく、セラピスト（以下、Th）がフィードバックすると“こんなもんだと思っていた”。面接終盤、身体の動きのコントロールが僅かに観られるようになる。

面接中の発話：（課題実施中生活歴に既述した内容を自ら語り始める）「生き方に関係しているような身体の状態。身体が動かないような厳しい状態だったのですね」「あの世界はアウシュビッツだった」「自分を押し殺していた」「全部酒でなんとかしようとした」。面接終盤には“気持ちよかった”

面接経過（* “”はCI、「」はTh）

第1期（#2～#6）自体－こころの取り戻し

インテーク時の黒服と暗い表情から一変してカラフルな花柄の洋服に明るい表情で来所した（#2）。頸周りの弛みが感じられ“実は毎日2回ずつサートをやっていた…朝起きると嫌な気分になって消

えたいと思っていたけど、これ（系統Ⅰ腕の前・後への動き）をやるとさっと朝起きられる”。課題を行う際に、“い〜…うっ…”，系統Ⅱ膝の上げ・下げ課題では“今日の弁慶の泣き所はここですね”など、自体感について自由に表現し始める。面接後の感想（#2）では“肩や腰が柔らかくてふわっとしている”“前回帰りのバスでは何も考えなかった。いつも何か考えるのにこんなに考えないのは久しぶり”（#2）。身体全体の硬さ（緊張）は残るものの、立位姿勢で腰の反りが改善、全体的な可動域が広がり（#3）、上体の硬さは緩和するが、腰の硬さが残る（#6）。“絵を描けなくてつらい”と葛藤しつつ“描けるように部屋を整理した（#4）、準備を終えた…自画像を描きたい（#5）”と、主訴とした課題解決に自ら向かう気持ちを示した。

第2期（#7～#11）自体—こころの主体的自己コントロール

日頃自分流のサートを取り入れる中で、自己弛緩が進み、「この力を抜いてください」というThの声かけに自ら弛めることができる。“背中がすごく気持ち悪くなって、少し楽になるかなと注意を向けると少しよくなった。頭で考えていたことが身体につながるのは初めてだった”と身体と心のつながりについて気づく。“今まではあれこれ考えて行動…最近は頭で考えずにサッと（朝）起きてご飯を食べる。頭を通過してない感じ”（#9）と行動や思考パターンの変化を語る。“いろいろできることが増えている…以前は穴蔵に入ってしまった自分…今は現実に動かせる自分がある”（#7）。

最終面接（#12）自画像の完成

夫の転勤が決まり、最終面接になった。プレ・アセスメントでは身体が柔軟であり、姿勢もずいぶん改善していることがうかがえた。“毎日絶対やりました”（笑）。“昨日自画像を完成した。おかげで自由に仕上げることができた”と絵を持参してきて披露した。その絵には気高く堂々と前を見据えている自画像が書かれていた。

自体感を失っていたCIは、「今・ここ」にいる自分、言い換えれば、“これほどたくさんの動きをするもの全部を一つにした「身」というものそのもの”（竹内敏晴，1987）に目を向け、感じ、コントロールする過程を体験した。それによってありのままの自分を実感し、受け入れ、そこで初めて自分自身の変化や可能性を実感、自己信頼を取り戻したのではないかと思われる。そこからCIは豊かに生き活きと自分を創造的に描くことができたと思われる。

考察：CIの実感に基づく変化過程

させられ感によって身動きが取れず、身体の感じがはっきりしない、身体の硬さに関する自覚がない、乏しいといったボディイメージ（身体感）の希薄さがあったCIは、サートによるリラクゼーションを通して動きのコントロールを改善するとともに、身体とこころの融合感、自分像を確立したと思われる。

そのプロセスにおいて、まずCIにとって大きく実感されたのは、「自分感」であったと考える。自分感とは、“「今・ここ」にいる自分存在の総体的な実感とその自分を積極的に受け容れるこころのあり方”（大野，2011）である。それは、「今・ここ」にいる自分の状態への意識と感情が融合し

た気づきであり、心身一体として実感している「今・ここ」の自分を受け容れるといった自己受容である。このような「自分感」の確立はサートの治療目標及び効用といえるもので、「自分感」を基盤に主体的選択や判断が生まれ、当人にとって納得のいく、また、今の自分を抱えつつ、着実に進んでいく人生の歩みが可能になるのである。

その確立の過程において、まずは、自分の身体の動きを通してコントロールできる課題とそうでない課題の区別するといった客観的自己モニタリングが行なわれる。そこで、プレ・アセスメントとポスト・アセスメントの手続きから、変化する自分への気づきと主動による自己変革の可能性の実感する。さらに、漠然としたところから、自分の身体の感じや動きに関する理解の深まりが進み、ボディイメージ、すなわち、自分像の変化が起こる。これらの変化は、「主動性」、すなわち、自己努力によって引き出されるため、変化の可能性を実感するとともに、主動的に“身体が変わる”体験から、自分自身との積極的な対峙が可能になり、主体的達成感と自信を得ることになる。このように思考・感情・行動の統合とセルフ・コントロールの向上が達成される中で、新たな自分の存在への確信が自画像への取り組みと完成にいたったのではないかと推察される。後日、新たな展開として、個展が開かれるという連絡が届いた。

7. おわりに

サートは、クライアントが変化を確実に体験し、自ら更なる変化に主体的に向かうことを可能にすることを目的とした心理療法で、「主動」を「今・ここに生きる」当人のあり方とそれに基づいたその人の生きる営み全てを指すものとして捉えている。「主動」は生きとし生けるものすべてに存在し、当人のあるがままの存在を表現するもので、このように考えると、当人が生きる営みで体験するすべてのことに、当人の主動性が働いているといえる。しかし、より便利に、より豊かに生きることを目指して様々なツールやネットワークが発展してきた現代において、皮肉にも、パールズ（Perls, F.）が言うように、“近代人は疎外され、あまりにも多くの能力を見捨ててしまっている”ので、自分の存在に賭ける力がいたく乏しくなっている”。（『グロリアと3人のセラピスト』から）

「自分感」を重視し、それを確立するにあたって「主動」を活かすといったサートの意義は、現代を生きる我々が心理療法を通してまさに「自分存在に賭ける力」を取り戻す無限の可能性を示すところにあると考える。