



私の研究

ストレス対処法としての 誘導イメージ法、マインドフルネス ～リラックス、よりよい眠りを求めて～

黒田 真理子 (くろだ まりこ)

いわき明星大学 看護学部
教授



1. はじめに

皆様は、「誘導イメージ法」という言葉を聞いて、どのようなイメージを抱かれるでしょうか。自律訓練法とか瞑想法とか、スポーツの世界でよく使用されているイメージトレーニングなどを想像される方もいらっしゃるのではないのでしょうか。私は大学の頃から、精神的・心理的なことが体に影響することについて関心を持ち始め、卒業後東京に出てきて自律訓練法を学びました。神奈川県に移り住んでからは、気功や太極拳に興味を持ち、それぞれ師匠につき、気功の方では整体術や瞑想法（誘導イメージ法）なども学んでいました。いわきに住み始めてからはヨガの教室に通い始め、硬い体をほぐしながら瞑想をすることも楽しんでおります。

働く人たち、学生、交替制勤務を行う看護師を対象として、イメージ誘導法にどのような効果があるのかを研究し、疲労回復効果と睡眠にいい効

果があることを明らかにしました。その後、働く人たち、学生、看護師、地域の住民の方などにリラクゼーション方法について講義や実演をさせていただきました。その際、誘導イメージ法だけではなく他のリラクゼーション法も実施したのですが、体験された方たちは、「短時間の実施なのにぐっすり眠った後のような気がする」とか「すっきり爽やかな気分」など効果を実感されたようです。

東京医大での4年間は、リラクゼーションに関する研究と言うより、東日本大震災で被災され、妻子が自主避難をされた経験を持つ男性労働者の研究をしておりましたが、ストレスフルな生活が明らかになり、リラクゼーション法の普及も必要だと実感しております。最近では、マインドフルネスという手軽に実施できる瞑想法もよく見聞きするようになりましたので、ここでは誘導イメージ法とマインドフルネスについて説明をして

いきたいと思います。

2. 誘導イメージ法

1) 誘導イメージ法とは

誘導イメージ法とは、言葉により視覚・聴覚・触運動覚（体感覚）を用いてイメージを描くことにより、分散していた意識が自分の内面に集中していき、その意識状態の変化により、生理的状态の変化が起こり、自律神経や他の生理学的機構をコントロールし、感情に振り回されずに、ストレス状態を解消する療法です。深いリラクゼーション状態を得ることや、さまざまな症状の緩和・免疫系の機能強化・心的トラウマからの回復を図ることを目的としています。

誘導イメージ法の種類には、能動的誘導イメージ法（指示的イメージ法）と受動的誘導イメージ法（自発的イメージ法）の2タイプがあります。能動的誘導イメージ法は言葉の誘導により積極的に能動的に想像していく方法であり、受動的誘導イメージ法は受動的に浮かんだイメージが変化するところを想像し、心が落ち着くと感じられる色を視覚化できればリラクゼーションが促進されたとする方法です。能動的誘導イメージ法に含まれる誘導イメージ法として、アメリカのカール・サイモン博士が開発したサイモン療法が代表としてあげられます。

誘導イメージ法には指導者の言葉による誘導と、指導者と対象者の対話形式によって進められるものがあります。指導者の言葉による誘導は集団に対して実施することができ、オーディオテープなどの録音を用いて実施することができます。

2) 誘導イメージ法の効果

誘導イメージ法の効果としては、疼痛緩和、高

齢者やがん患者の免疫機能強化、がん患者の化学療法に伴う悪心と嘔吐の軽減・体重増加の促進、アレルギー反応の軽減、高血圧の低下、不整脈の調整、胃腸症状の緩和、外傷の回復促進があり、手術前の心構えができるように誘導したり、術後の回復促進のために使用されます。また、私は健康成人に対して睡眠状態改善の効果を得ています。

3) 誘導イメージ法実施内容

私の用いている代表的な内容は次の通りです。準備：

- ① 誘導イメージ法の説明をし、いつでも自由意志でセッションを中止できること、身体を自由に動かしていいことを確認します。
- ② 排泄を済ませ、心地よいポジションをとってもらい、室温などを心地よく保ち、騒音が少ないように留意し、照明は薄暗くします。
- ③ 大きな伸びとあくびをしてもらい、軽く目を閉じてもらい、眠くなったらそのまま寝てしまってもかまわないことを確認します。
- ④ 語りかけは、ゆっくり落ち着いた口調で行います。また、イメージをしやすいう、間を空けて語りかけます。

誘導開始：

- ⑤ まず足の裏に注意を向け、次に足の指に注意を向けてもらいます。足の感覚に意識を集中し、両足の変化を感じてもらいます。
- ⑥ 次に、世にも美しい場所を視覚・聴覚・触運動覚（体感覚）を用いて想像し、そこでゆったりとくつろいでいるとどのような気分になるのかを感じてもらいます。
- ⑦ 次に海辺の空と雲を想像し、やわらかな風が吹いている砂浜に、ひとり素足で立っていることを想像してもらいます。砂の感触を感じ、太

陽の光を浴び、海を眺め、波の音を聞き、磯の香りを味わってもらいます。

- ⑧ そして波打ち際で木切れを拾い、それで数字の5から1までを描いてもらいます。それぞれの数字が体のそれぞれの部分につながっている（5：つま先から膝、4：膝から腰、3：腰から背中・肩、2：肩から指先、1：肩から首筋・頭）ことを想像し、その数字が波にさらわれていくとともに、体のその部分がリラックスしていくことを想像してもらいます。
- ⑨ 最後に「深いリラックス」ということを想像し、深いというところの位置を感じ、エスカレーターに乗りその深いところへ入っていく自分の姿を想像してもらいます。

誘導終了：

- ⑩ 静かに目を覚ましてもらい、大きな伸びをもらいます。すぐには起きあがらないように注意します。

4) 誘導イメージ法実施方法

誘導イメージ法は実施者が実際に肉声で誘導する場合と、オーディオテープを用いる場合、両方を併用する場合がありますが、実際に肉声で誘導する場合のほうが多いです。がん患者に肉声での誘導とテープでの誘導により誘導イメージ法を実施し、誘導イメージ法非実施群と比較した研究で、がんによる痛みの感覚は非実施群に対して肉声で誘導した群でのみ低くなったとの結果もあり、実際に肉声で誘導するほうがよりよい結果がでるようです。また、誘導イメージ法は個々に実施される場合とグループで一度に実施される場合があり、個々に実施されることが多いですが、両者を比較した研究はないようです。グループでの実施は、相乗作用によりお互いのリラクセーション効

果が深まっていくという経験をしていますし、個別実施では、他者の存在を気にしなくてリラックスできるという方もいらっしゃるので、ケースバイケースだと感じております。

私は、誘導イメージ法を健康法として活用できるのではないかと考え、誘導イメージ法の内容を日本人に合うように検討し、実証的に研究を行ってきました。その効果としては、健康な学生の不安・抑うつ・怒り・疲労・混乱が低下し、問題解決につながるようになりました。また、看護職の不安・抑うつ・疲労・混乱・自覚的ストレス度が低下、産業保健領域で健康な成人男女の不安度・抑うつ度が下がり、睡眠時尿のストレスホルモン測定からストレス対応能力が高くなる傾向が明らかになりました。そして、実施後の面接で「気持ちやすっきりする」「落ち着く」「寝つきがよくなった」「熟睡できるようになった」「精神的に楽になる」「このリラックス方法を日常生活で必要なときに使うことができると実感した」との感想がありました。そして、健康な学生のストレス度が下がり、看護職の起床や起床後の爽快感が増し、深夜勤務を行っている看護職の気分の改善と睡眠に関する感想として、「勤務中疲れがなくなり、やる気が出てきて、積極的に物事に取り組むようになった」「準夜勤務の前に実施したので勤務後も眠くなくすっきりしていた。寝つきがよくなった」「深夜勤務時、短時間しか眠れなかったときも、そのわりに眠くならなかった」などの感想がありました。

3. マインドフルネス

1) マインドフルネスとは

マインドフルネスとは、西洋医学にマインドフ

ルネス瞑想の効用を導入した先駆者であるジョン・カバットジン博士によると、「たんなる気づきだと言えます。今という瞬間のなかで、意図的に、そして評価も判断もすることなく、手順に沿って注意を向けていくことから生じる気づきです。あなたの体験のなかで中心となるもの、たとえばそれが自分にとって嬉しいものであろうと、難しいものであろうと、あるいはまだわからないものであろうと、自分が生きているまさにこの瞬間に注意を向け、あなたがあらゆる瞬間に体験しているからだの感覚、考え、気持ちに注意を向けるのです。」とされています。決して、深いリラックス状態を目指したり、自分の問題を解決したりするのではなく、今ここにいる自分、すなわち等身大の自分を見ることによって何かに気づくということです。

不安やうつ、緊張などをなくそうとするのではなく、そのままにしておくというのがマインドフルネスのポイントであり、「ハッと我に返る、ハッと気づく」状態をなるべく維持することがマインドフルネスの目標とされています。日本では禅のお坊さん以外にも武道や芸道などでは、ポーッと「心ここにあらず状態」ではなく、ハッと我に返る状態を維持している「目覚めの状態」でいることが非常に重要だと言われています。

私も含め、私たちはややもすると、自分を大きく見せて相手を威嚇したり、反対に矮小化して卑下してしまったりしがちで、その状態は知らず知らずのうちに自分にストレスを与えてしまうこととなります。この「等身大の自分があるがままに認識する」ということを常にできるようになれば、ストレスを感じることもなくなり、健康な状態と言えるのではないのでしょうか。

「これほどまでにないほどマインドフルネスが必要とされているのは、ストレスで憔悴しきった現代人が、複数のことを同時に処理する生活を送るなかで集中できる時をなくしているからだろう。」とスタンフォード大学の心理学者であるステイヴン・マーフィ重松博士が述べています。スマートフォンに病みつきになって、自分の内や外で何が起きているか気づかない現代人が多いことが問題になっています。デジタル革命・テクノロジーの急進展と逆方向に向かうマインドフルネスを実践することによって、「とにかくペースを落とし、心を空っぽにする」ということは健康によいだけでなく、生産性と創造性、最終的には日々の幸福感を高めると、ビジネス面でも注目されています。

2) マインドフルネス瞑想実践法

ご覧になった方もいらっしゃるかもしれませんが、NHK スペシャル「キラーストレス第2回」の放送時のマインドフルネスの実践方法の解説者でもあった熊野宏昭博士は、「マインドフルネス瞑想の実践法」を次のように述べています。

- ◎ 背筋がすっと伸びて、その他の身体の力はすべて抜けている姿勢をとる。
- ◎ 呼吸に伴う身体の動きに静かに注意を向ける。
- ◎ 呼吸は「ゆったりと」くらいにして、なるべくコントロールしない。
- ◎ お腹や胸あたりの動きに注意を向け、「ふくらみ、ふくらみ」「ちぢみ、ちぢみ」と、感覚をそのまま感じ取る。
- ◎ 気づきが追随し、木の葉が風でそよいでいるように、身体がただふくらんだりちぢんだりしているといった感覚が生じることがある。

◎ 雑念、五感、感情などに引き込まれていることに気づいたら、ラベリングをしてそっと呼吸の感覚に戻ることを繰り返す。

◎ さらに注意をパノラマ的に広げて、気づきの対象になる私的・公的出来事のすべてを同時に捉え続けるようにする。

呼吸をコントロールしないことが特徴で、雑念などが出てきたことに気づいたら、「雑念」と心の中でラベリングし、つぎに「戻ります」と心の中で自分に声をかけて、考えを切り上げることが大事になります。

4. おわりに

誘導イメージ法という言葉はあまりポピュラーではないかもしれません。また、瞑想というと宗教色を感じ、少しとっつきにくい感じがするかもしれません。マインドフルネスとなると、それほど難しい感じがしなくて、やってみようかなと思われる方も多いのではないかと期待しています。最近ではマインドフルネスに関する書籍も多く発行されていて、それらのなかにはCDがついている書籍も多くありますし、文献8)のNHKのHPには熊野博士の肉声によるマインドフルネス瞑想の誘導がありますので、これらを利用しておりにふれて20分程度の瞑想を実践して、ストレスフリーな生活を送られることをお祈りしています。

文 献

- 1) 黒田真理子：誘導イメージ法の健康青年に対する精神・心理的影響に関する研究、看護研究、34(5)、417-424、2000
- 2) 黒田真理子：誘導イメージ法の心理的効果と睡眠に関する影響、第19回日本看護科学学会学術集会講演集、19：448-449、1999
- 3) 黒田真理子：「相補・代替医療の現況をみる」；イメージ療法、治療 Vol.89 3月増刊号、南山堂、2005
- 4) 黒田真理子：統合医療 理論と実践 Part2. 【実践編】；イメージ療法、日本統合医療学会、2012
- 5) ジョン・カバットジン：4枚組のCDで実践する マインドフルネス瞑想ガイド、北大路書房、2013
- 6) スティーヴン・マーフィ重松：スタンフォード大学 マインドフルネス教室、講談社、2016
- 7) 熊野宏昭：実践！マインドフルネス 今この瞬間に気づき青空を感じるレッスン、サンガ、2016
- 8) NHK スペシャル「キラーストレス第2回」、<http://www.nhk.or.jp/special/stress/02.html> 2016年6月19日

<プロフィール>

福岡県生まれ、大阪・滋賀で小中高校、高知県立高知女子大学家政学部衛生看護学科、北里大学大学院看護学研究科修士課程、広島大学大学院医学系研究科博士後期課程修了。北里大学、広島大学での研究テーマは「誘導イメージ法の精神的・心理的・身体的影響」。

日本電信電話公社東京中央健康管理所に保健師として勤務、その後、北里大学看護学部、福島県立医科大学看護学部、東京医科大学医学部看護学科を経て、いわき明星大学看護学部勤務。