

仕事は健康になるためにあるんです！！

～仕事で健康を作り出す**ストレスコーピング術**～

まず質問です メダカはウツになれるでしょうか？



もう一つ質問です アメーバーにストレスはあるのでしょうか？



リスに心はあると思いますか？



ヒトは、何のために生きているのでしょうか？



ストレスって何？



ストレスについて

人間だけでなく、生命体全てにストレスはあり、同じような生体反応が発生しています。
例えば、こういう事態。。。。

ストレッサー = 外部刺激



ストレス



逃げる／闘う
~~あきらめる~~

ストレス反応

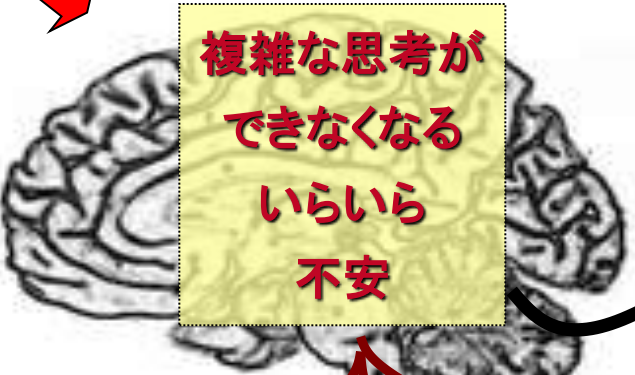
瞬発的な判断
+
身体の準備

全てのエネルギーは、複雑な判断行動よりも
闘争や逃走等の単純な行動のために使用される

つまり、生き延びるために必須の反応がストレス反応です。

体の中で起こっている主なストレス反応

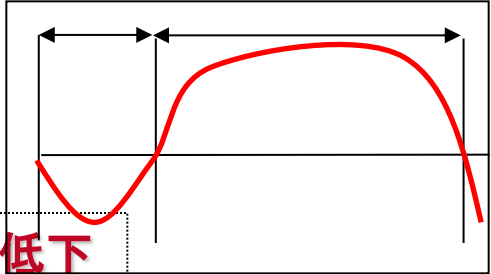
ストレス



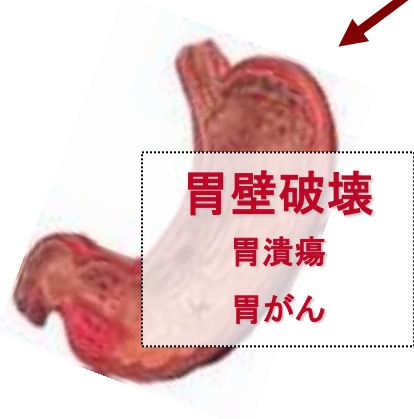
複雑な思考が
できなくなる
いろいろ
不安

免疫能力一気に低下
感染

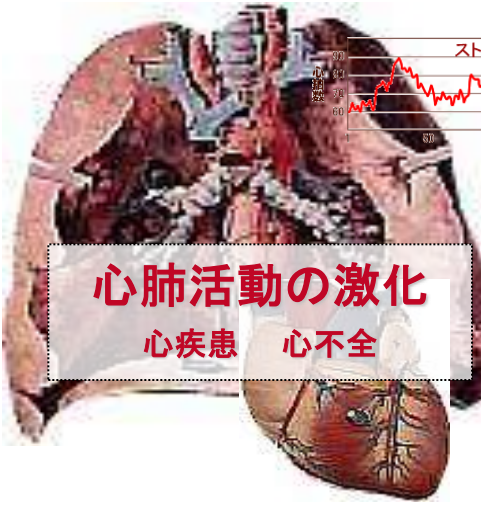
内分泌系



自律神経系



胃壁破壊
胃潰瘍
胃がん

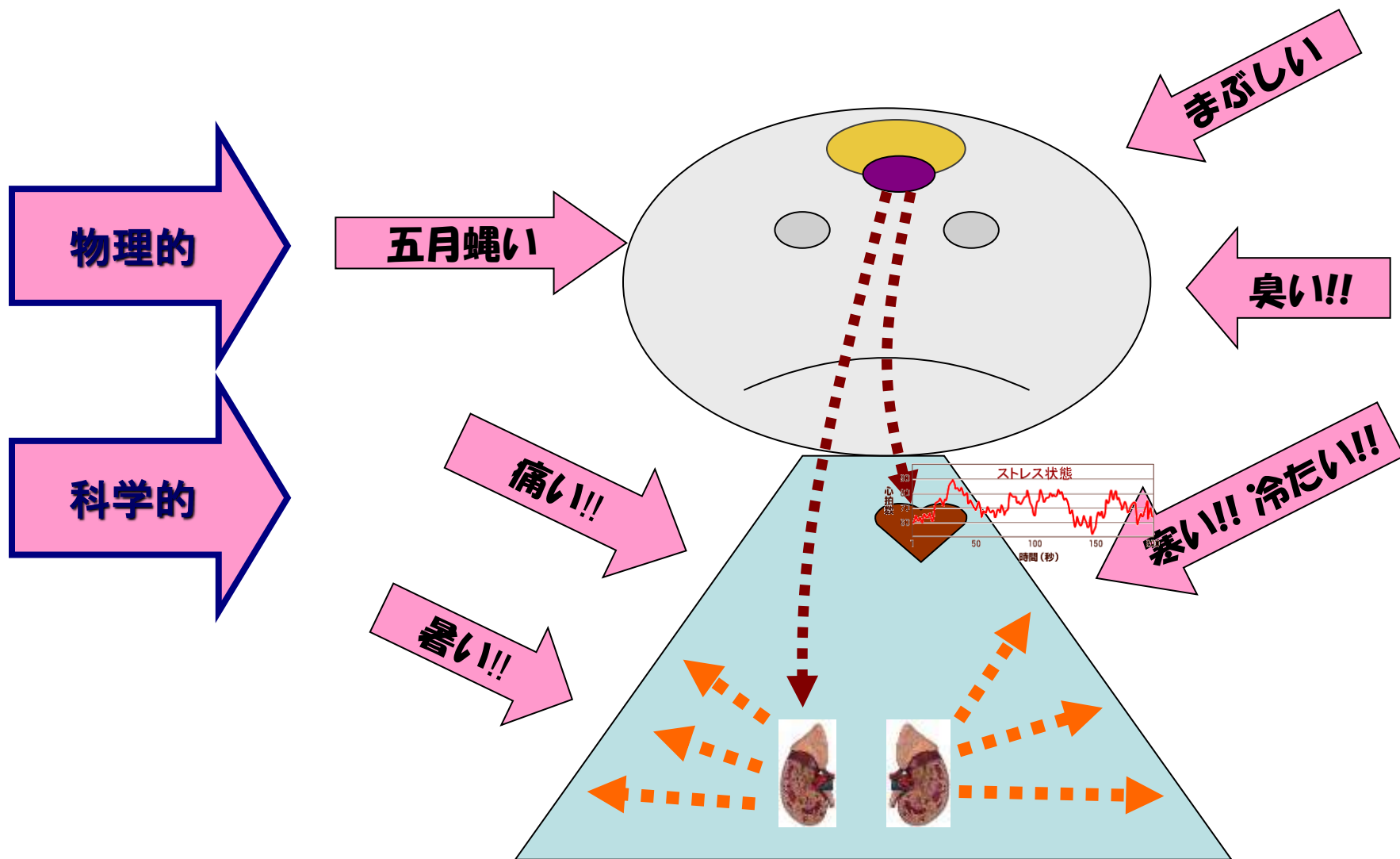


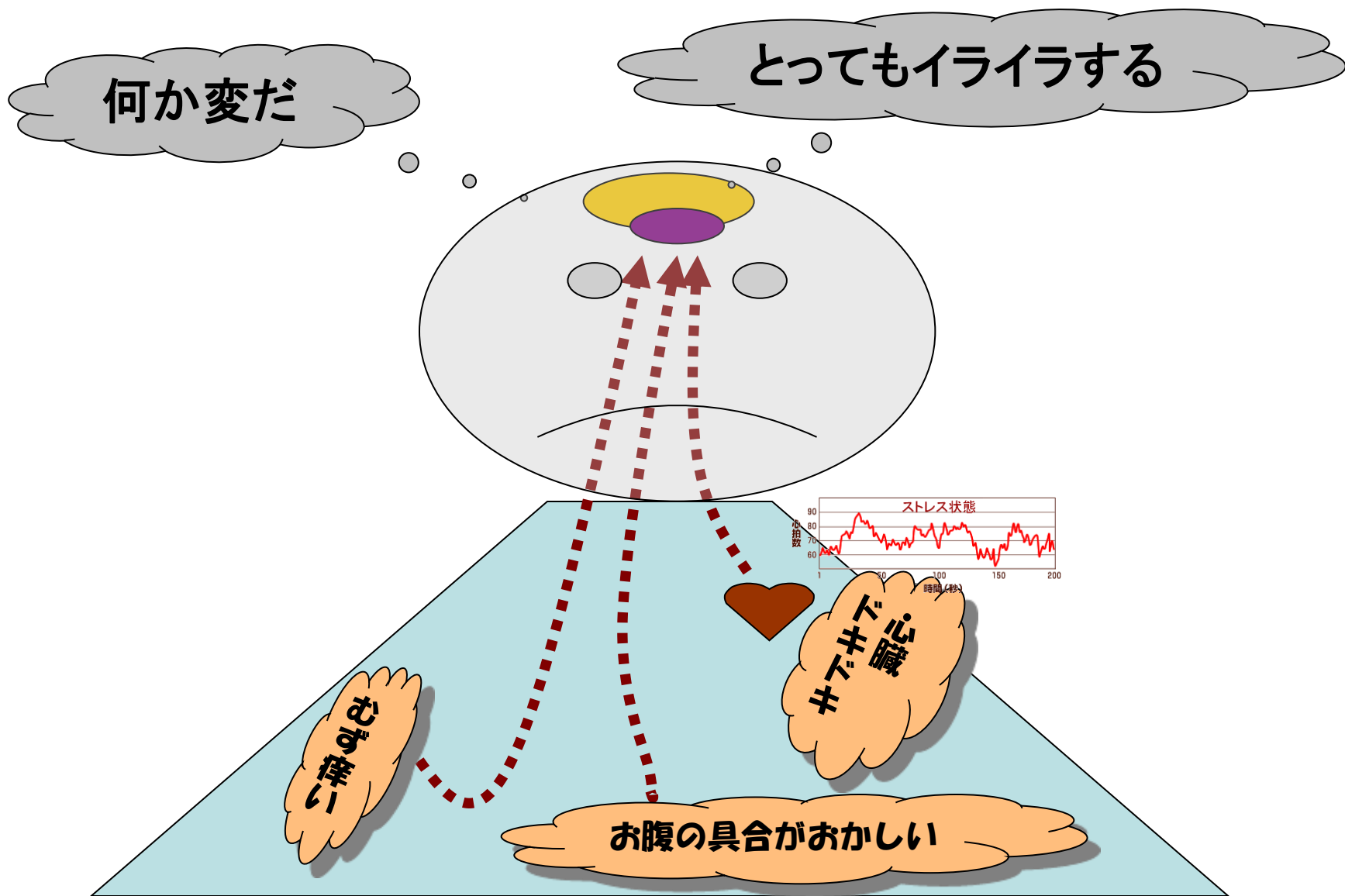
心肺活動の激化
心疾患 心不全



全身の緊張・発汗
肩こり 偏頭痛 慢性疲労

ストレスは外敵だけでなく、様々な種類があります



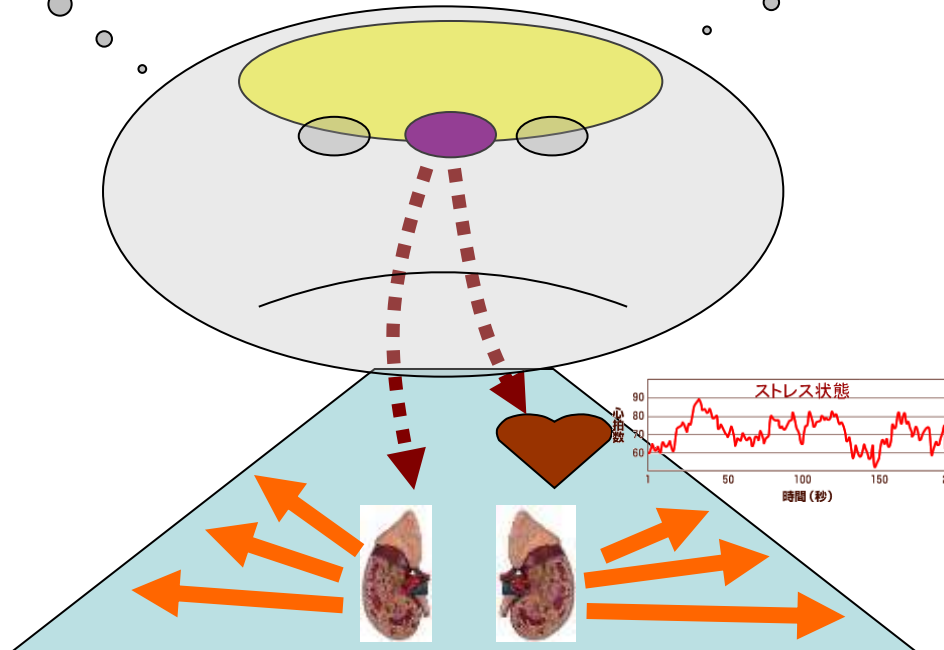


嫌だ!! 嫌いだ!!

不安だ!! 心配だ!!

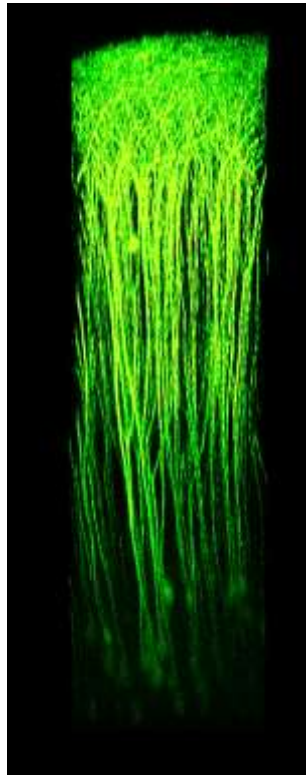
嬉しい!! 幸せ!!

怖い!! 恐ろしい!!

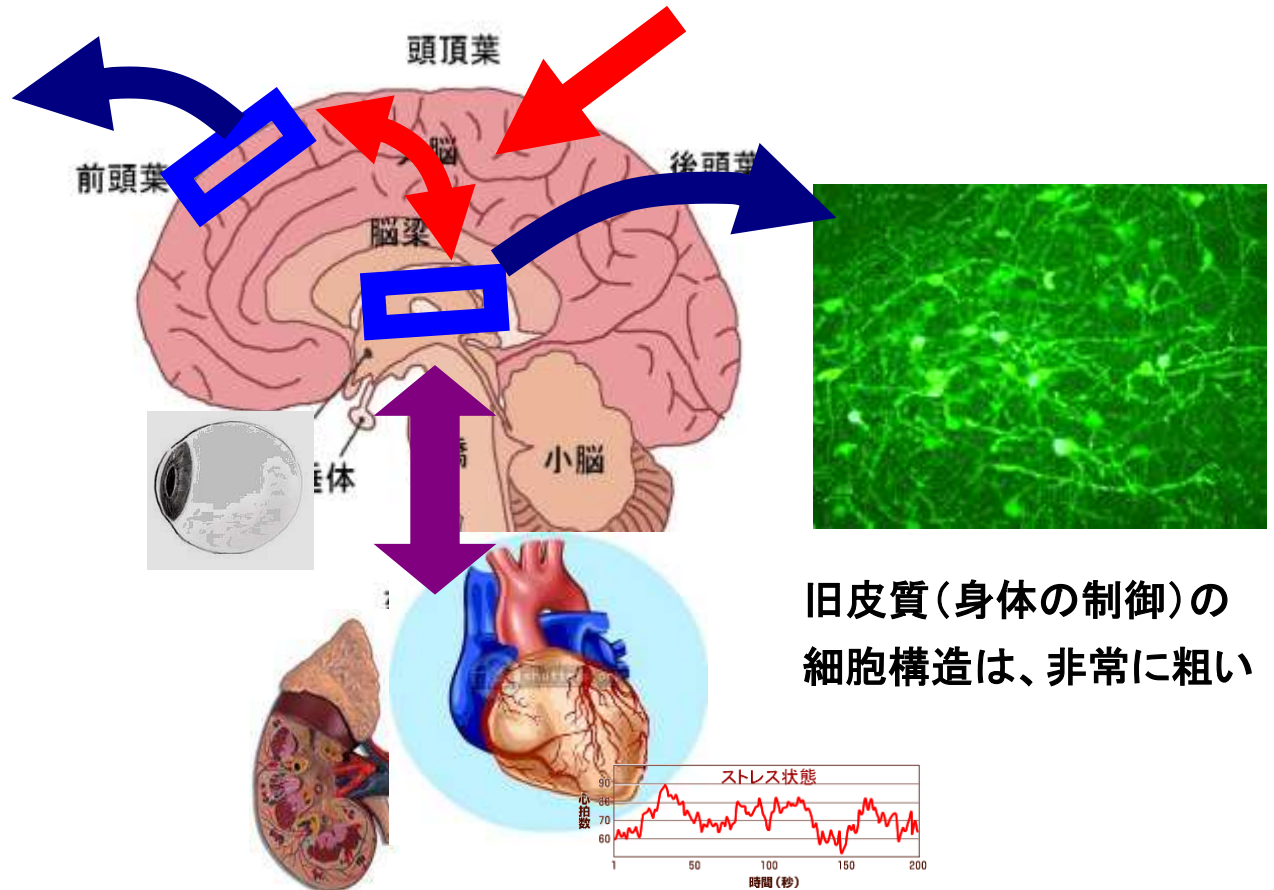


人間は、実は、自分の状況を正しく把握できにくいのです

新皮質(知識、言葉、判断など)の細胞構造は、非常に緻密

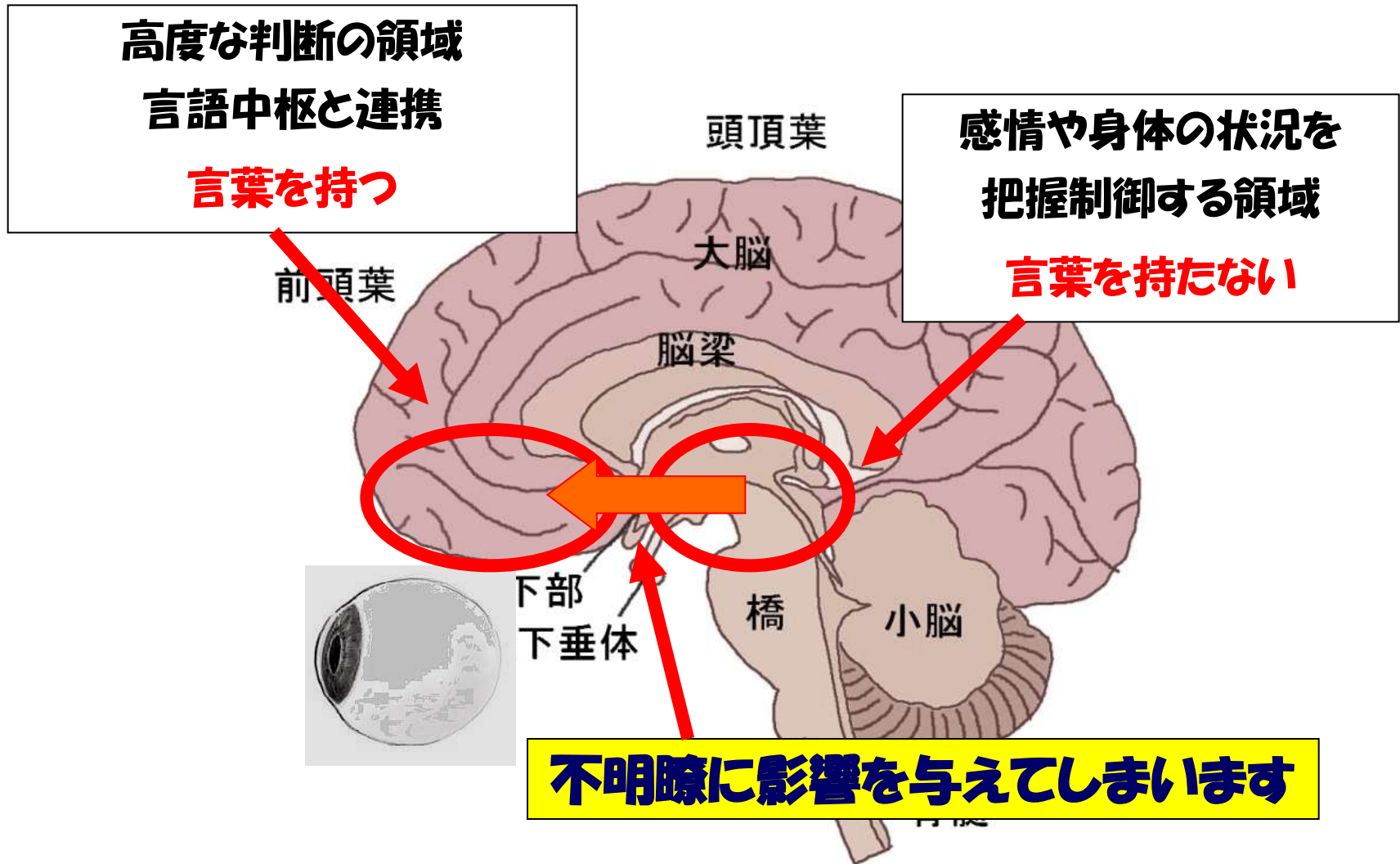


緻密な新皮質と粗い旧皮質との間で情報交換がうまくいかない。だから、身体の情報为新皮質に詳細に伝わらない。



旧皮質(身体の制御)の細胞構造は、非常に粗い

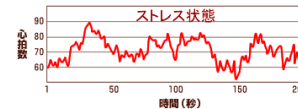
おまけに、高度な判断機能の領域と
感情や身体の状態を把握制御する領域が隣どうし



だから、こんなことありません？

14

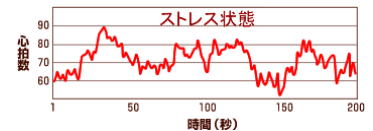
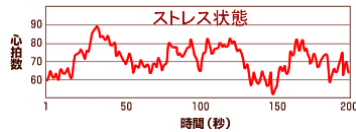
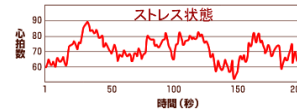
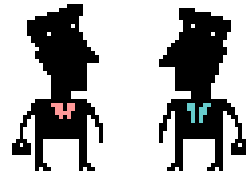
空腹時にスーパーに行くと、
必要以上に食べ物を買ってしまおう。

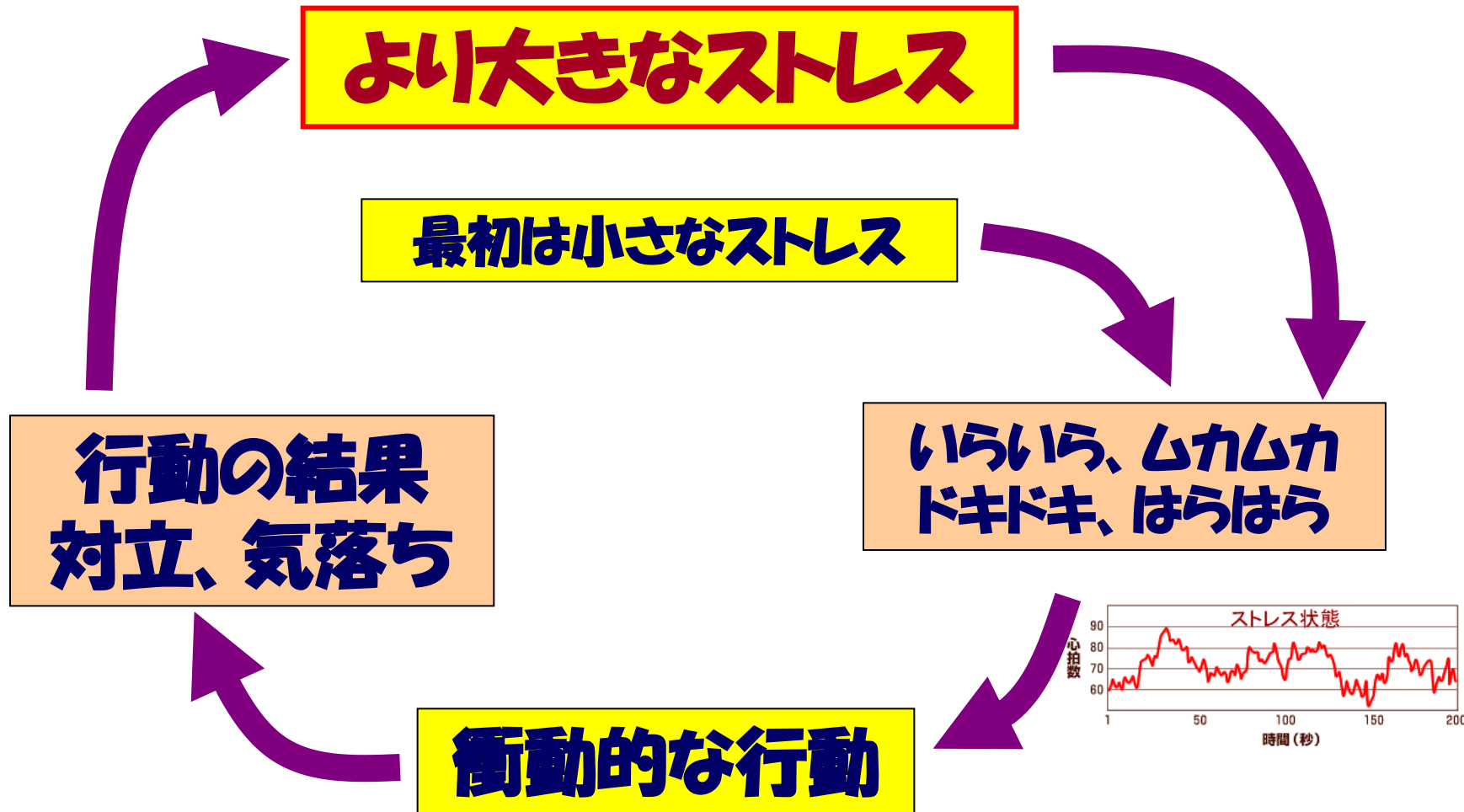


空腹が、買い物時の判断に影響したせいですね。

ストレスや過労が、
人間関係を悪くしてしまうのも、このせいですね。

理屈では、じゅうぶんにわかっているつもりなんですが...





その時、脳の中の環境は、こんなふうになってます

ドーパミン

絶好調
自己効力感

歓喜・エクスタシー

高揚感

喜び

落ち着き

安堵

激怒

怒り

いらいら

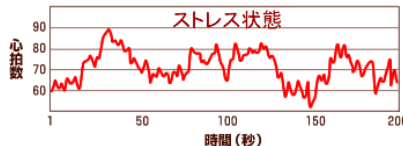
心配

セロトニン

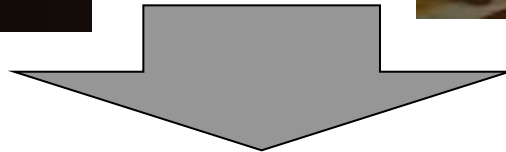
不安

恐怖

抑うつ感



仕事のストレスは、複合的で、長期化しやすい。その結果



心臓への影響
不整脈、頻脈、心不全

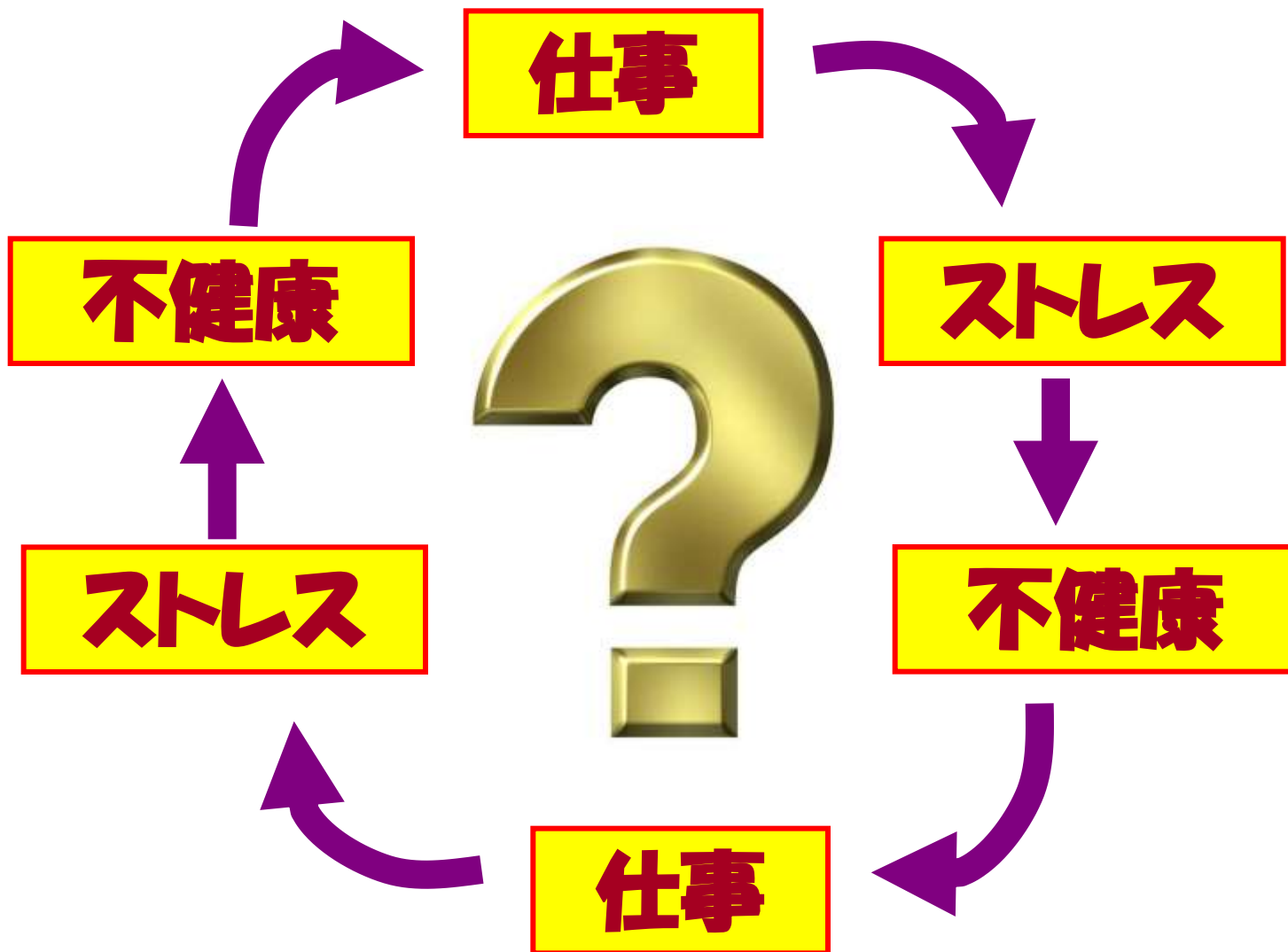
免疫機能への影響
感染症の罹患、発癌

血液循環への影響
循環障害、局所血行障害、内出血

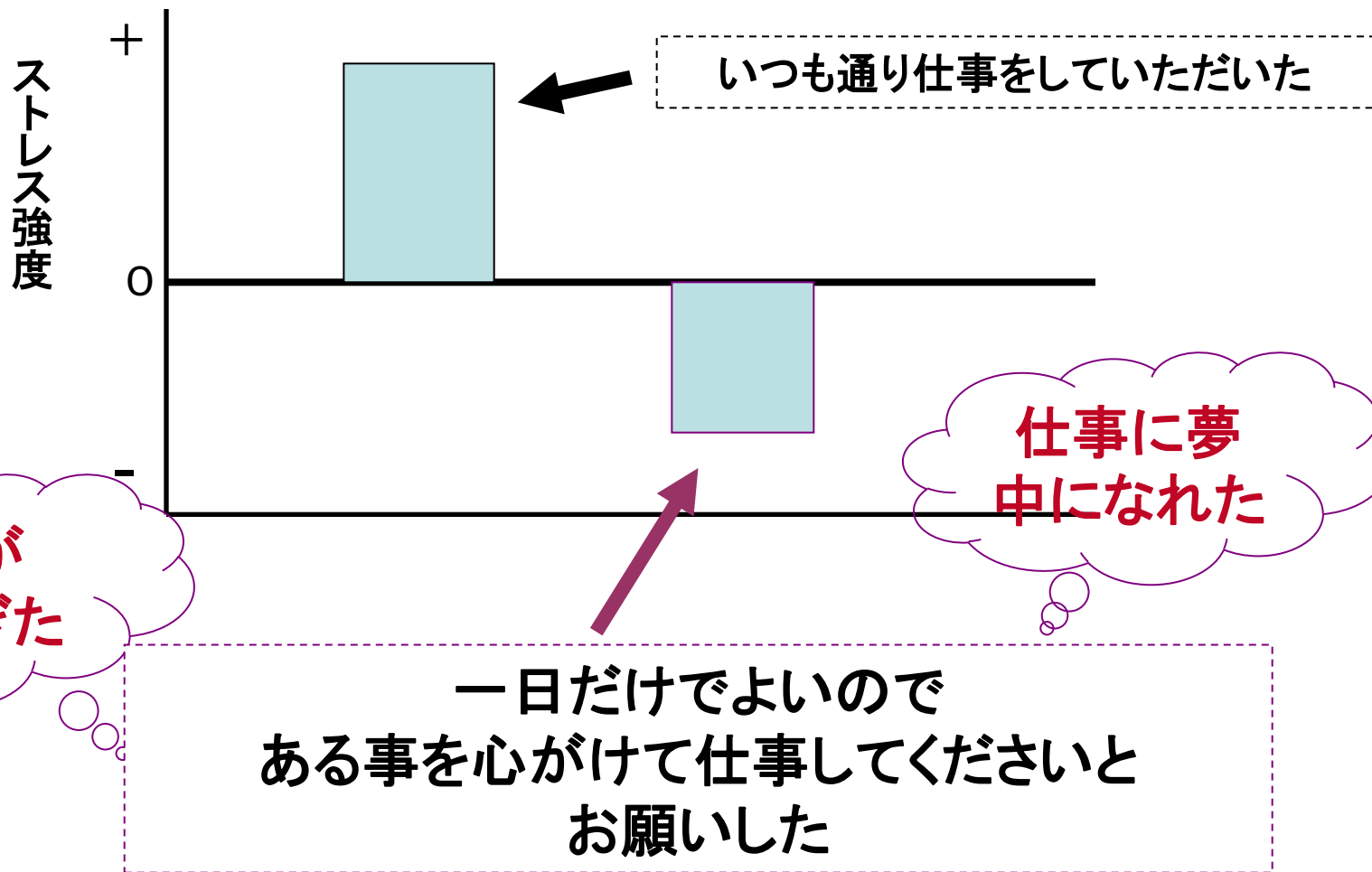
消化管への影響
消化不良、胃腸障害、胃潰瘍、
十二指腸潰瘍

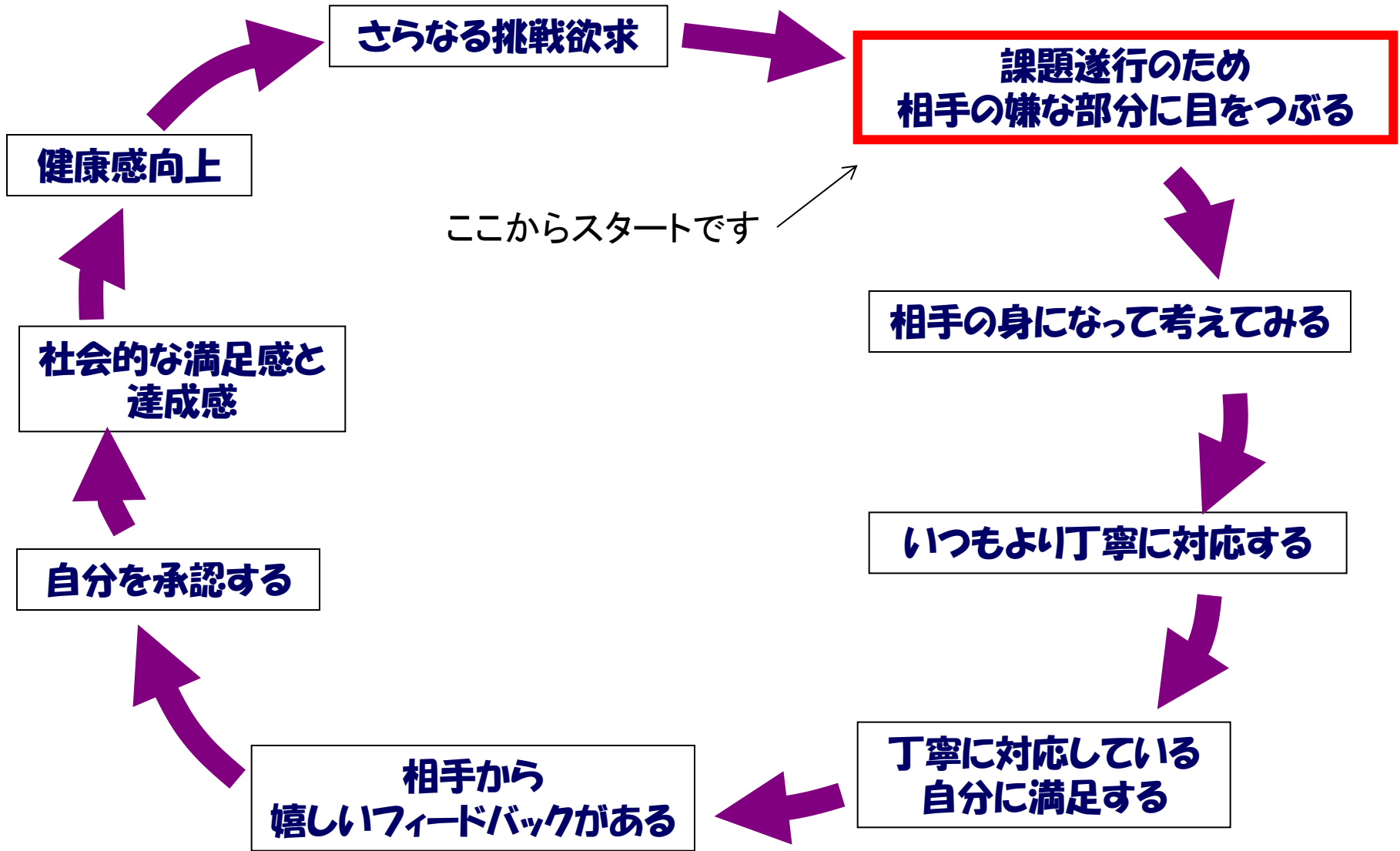
情緒行動への影響
食欲減退、不眠、拒食症、情緒不安定、うつ病

ならば、仕事は不健康の源でしょうか？



あるコールセンターでの実験





その時、脳の中の環境は、こんなふうになってます

ドーパミン

絶好調
自己効力感

歓喜・エクスタシー

高揚感

喜び

落ち着き

安堵

激怒

怒り

いらいら

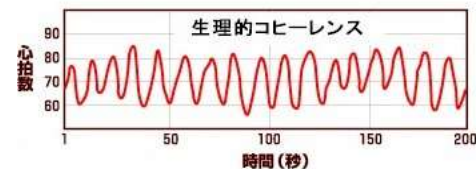
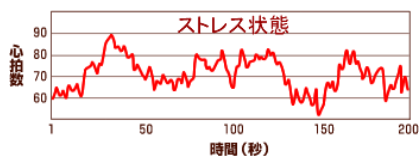
心配

セロトニン

不安

恐怖

抑うつ感



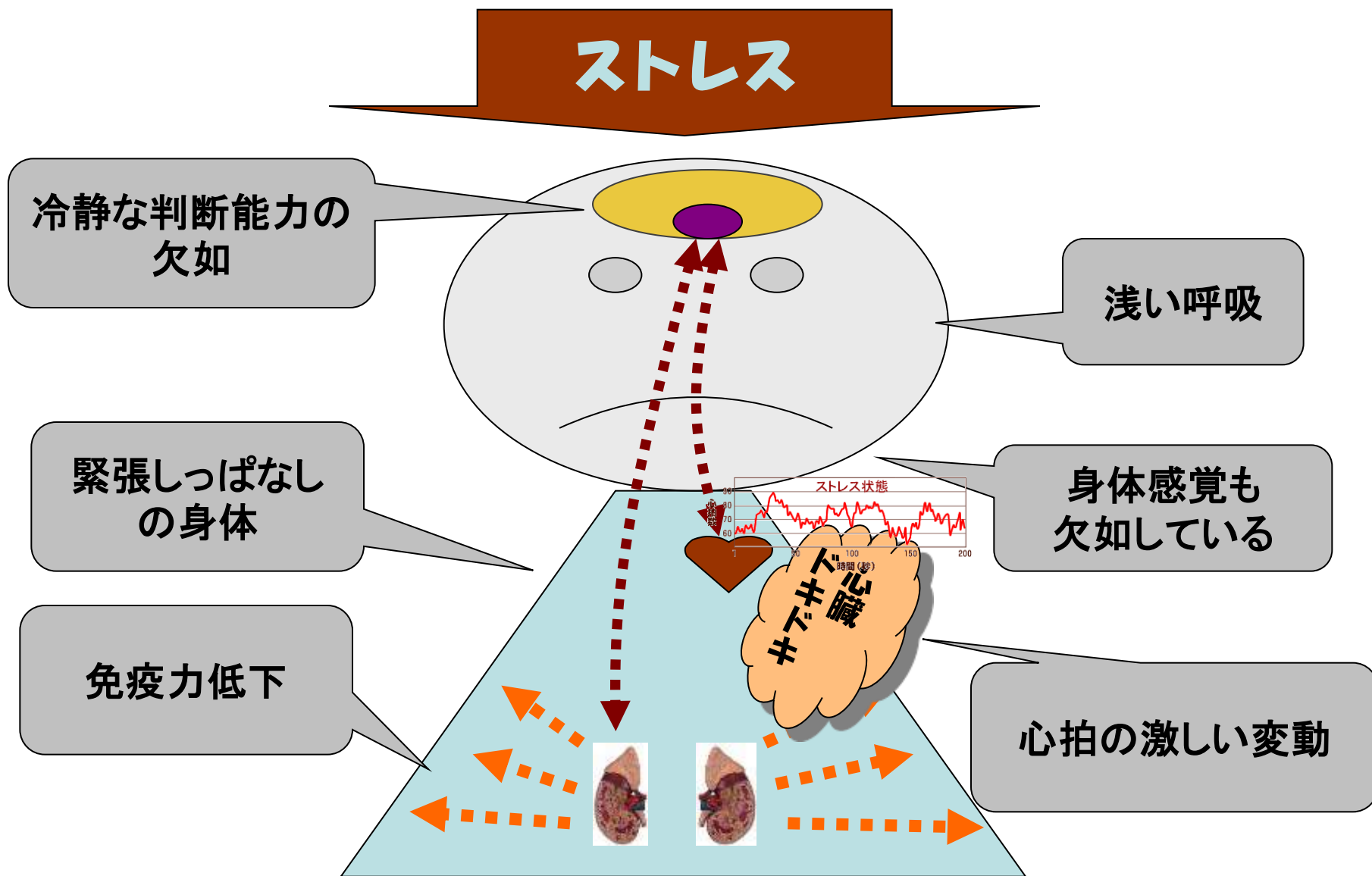
ミハイ・チクセントミハイ

「目的は何か」、「何のために行うのか」が明確で

「どうすればいいのか」がわかっていて、
それは、今の自分のスキルより少し高いところにあって

結果のフィードバックがただちに得られること

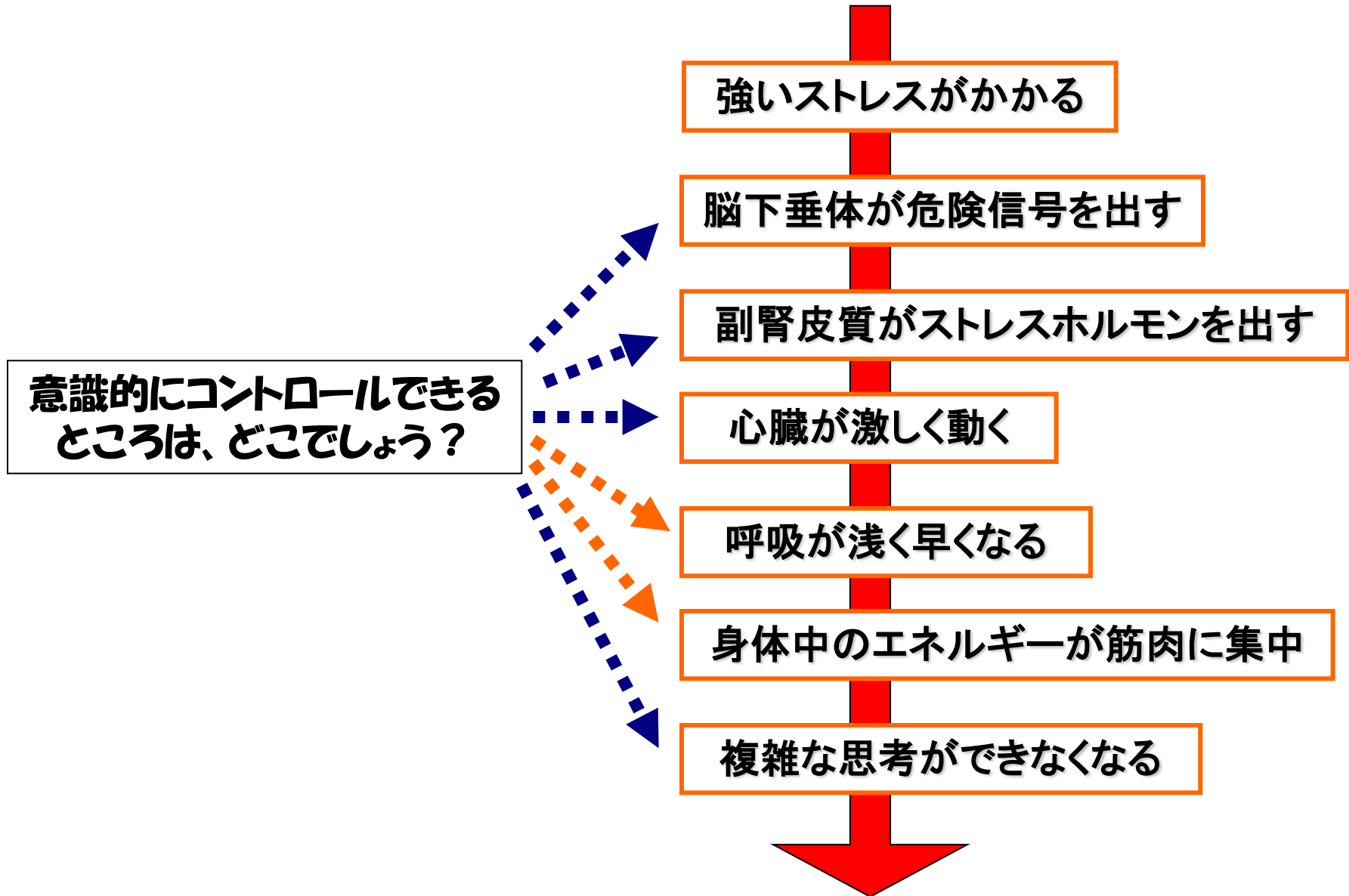




**まず、身体ストレス反応を取り除き、
冷静な状態に戻す事が大事**

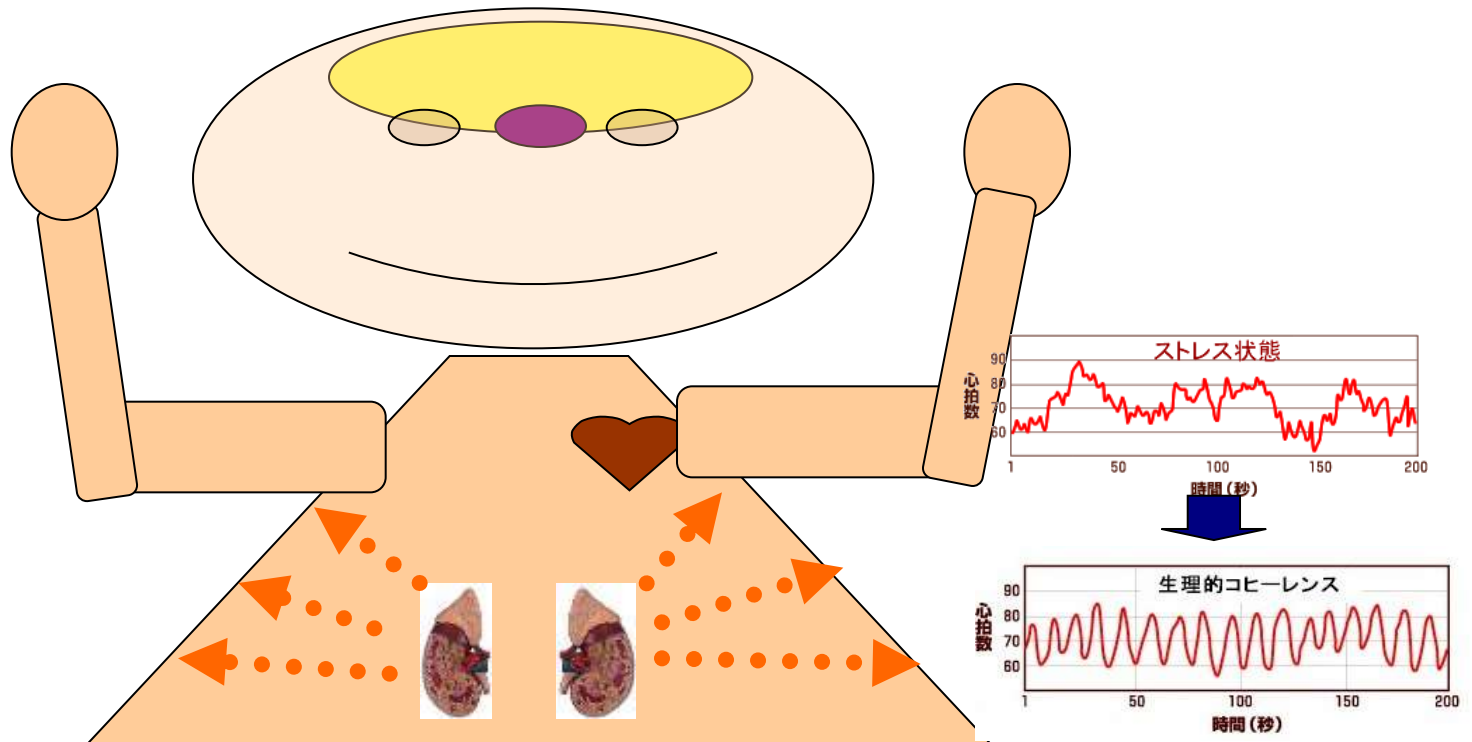
質問 その四

そのためには、どうすればよいのでしょうか？



ストレスホルモンは、逃げる・闘うため、 身体を動かすためのホルモンです

身体を動かせる状況にある時は、
適度な運動を行い、ストレスホルモンを消化する。
これをアクティベーションと言います。



**腕を胸にひきつけ、
目と口を固く閉じ、**

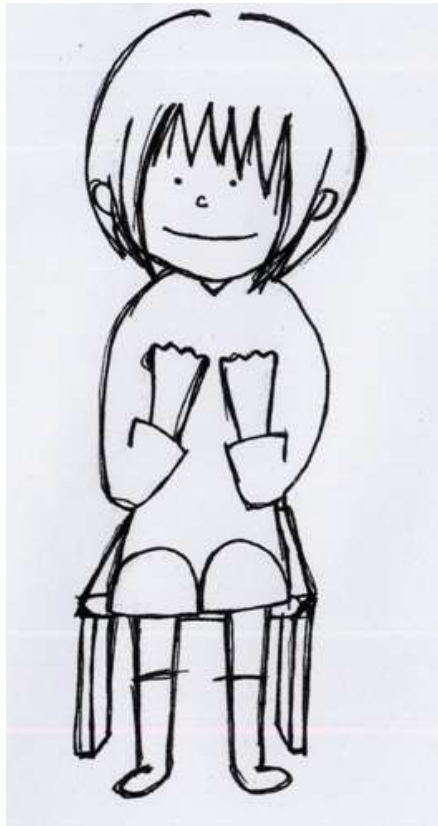
肩を怒らせ、

合図と共に

上半身全体に同時に力を入れます。



では、準備して



はい、力を入れて



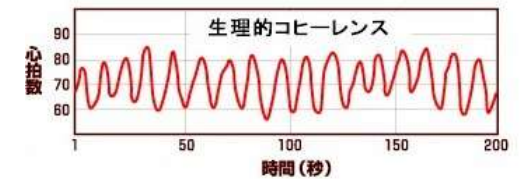
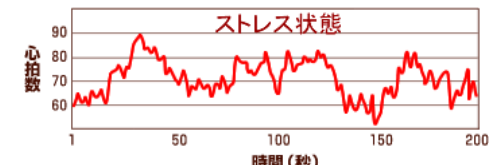
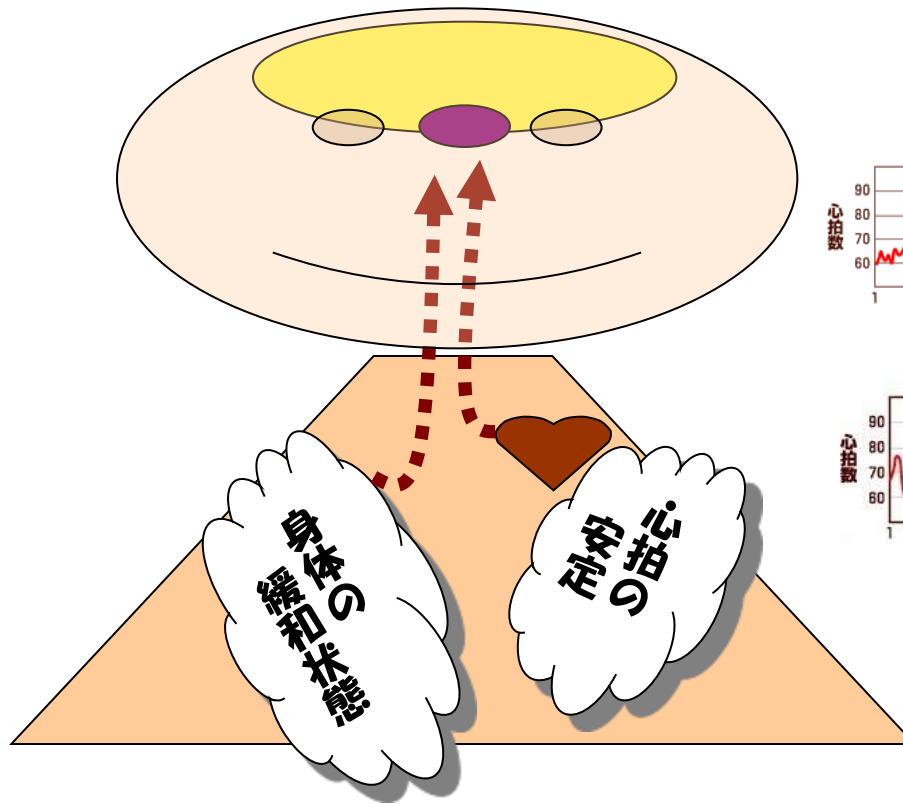
一気に力を抜きます



アクティベーションを3回連続して行います

あえて脳をだます事で、
脳内環境を意図的に低ストレス状態にする

呼吸を整えたい、身体に緩和をもたらしたいして、
脳内の環境を低ストレス状態にします。
これをリラクセーションと言います。



**まずは、大きくため息を
ついてみましょう。**

どんなため息をつきましたか？

**ゆっくり吸って、一旦とめて、
口から息を吐き出しました？**

**吸う時よりも吐く時の方が
二倍から三倍、長めだったでしょうか？**

**そう、それが、
気持ちを安定させるための呼吸法です。**



**お腹を風船のようにふくらませて
息をするのがこつです。**

こんな感じ



では、準備して

大きく息を
吸い込み

一旦とめて

口からゆっくりと
吐き出します



リラクセーションを5分間行います

深呼吸は、「心の腕立て伏せ」

実は深呼吸は、「心の腕立て伏せ」と言われています。

深呼吸を生活にしっかりと取り入れると

脳の感情コントロール領域が鍛えられる事が分かっています。

つまり、心が折れにくくなるのです。

深呼吸は、実は、精神科医、心療内科医の

半数以上を失業させてしまう威力を持つのです。

(大阪大学医学部 石蔵准教授談)

独りでやるのもいいですが、仲間とやると もっと効果が高くなります

人間には36.5度の体温が非常に効果的です。

例え同性同士でも、36.5度で、相手を癒し元気にする事が可能です。

昔から怪我には「手当て」しますが、これなどは体温による癒し効果の実践です。

36.5度の体温が伝わった場所の細胞が活性化するのでしょうか。

さらに、人間は、かつて互いの体温を感じながら身を守っていましたが、これが社会性の原型かと思われれます。

試してみましよう。



サルに登場してもらいましたが、サルの毛づくろいを真似るのだと思っていただいても良いでしょう。

一人の方が相手の後方にまわり、掌を何度かすり合わせ、掌の表面温度を36.5度に近づけます。もう一人の方は椅子にゆったりと座り、先ほどの深呼吸を行います。後方に回った方は、深呼吸している方の両肩に、ゆっくりと真綿が舞い落ちるようなイメージで手を置きます。

そして、相手の呼吸に合わせて、微妙に手の圧力を変化させます。

つまり、相手が息を吐いて肩が下がると少し圧を加え、息を吸って肩が上がると少し圧を減らします。



注意 : どちらかが不快を感じたら、すぐに中断してください

実は、人間には、もっとすごいスキルが備わっています

それは、笑顔です

他人の笑顔が与えてくれる効果は

実は、**ものすごい**んです

約七万年前に、大きな環境変化があり、人類は絶滅寸前になりました。
その時、人類が身につけた**ものすごいスキル**は、「**他人を支えることにより、自分をも支えることができ、互いが生き延びるチャンスを得る**」というものでした。

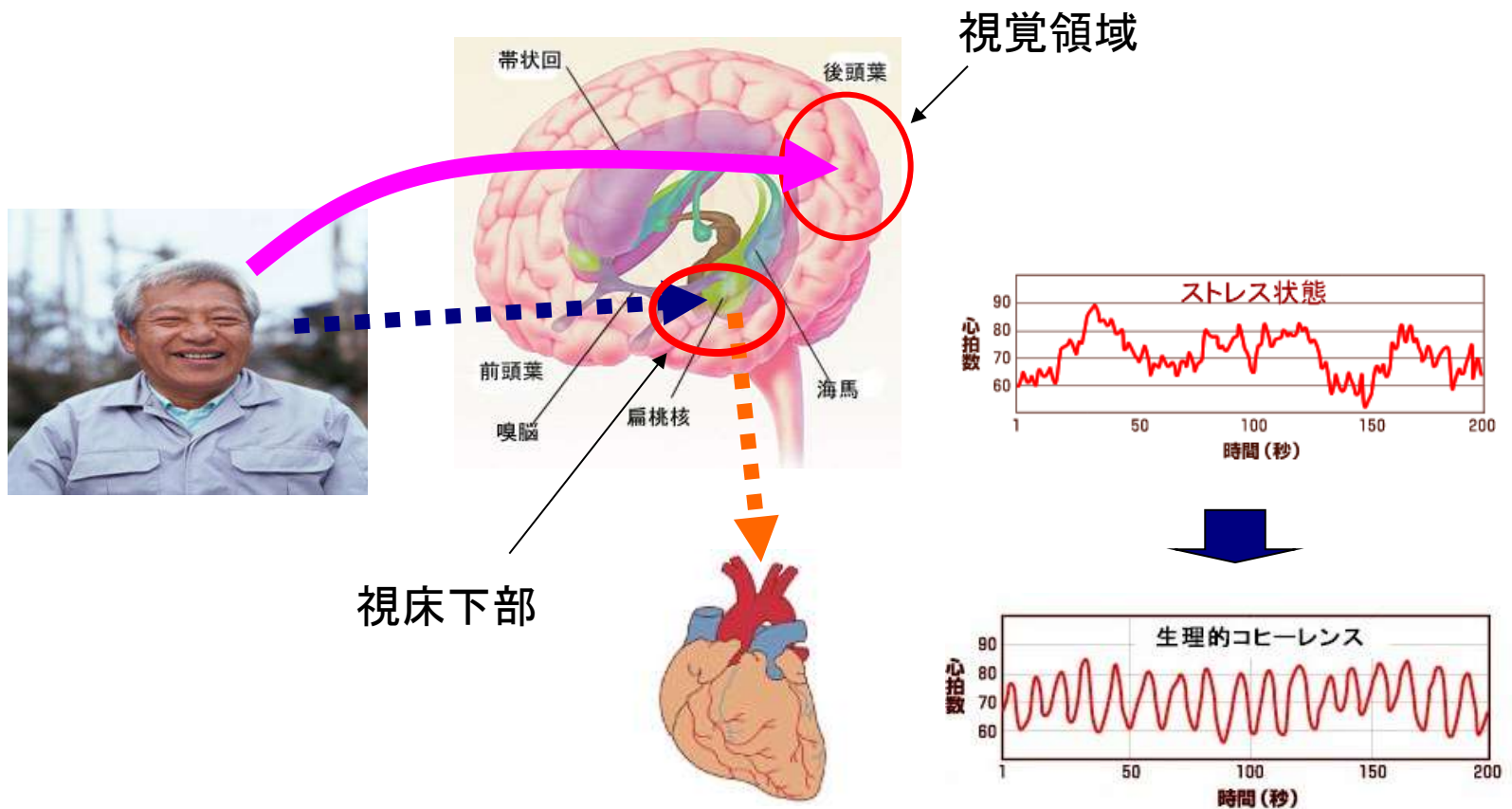
その基本は、これこれ、この笑顔です

顔の筋肉は
内臓筋です。
本来、自由に表情の
作れるものでは
なかったのですよ。
それを自分の意志で
動かせるように
したのです。

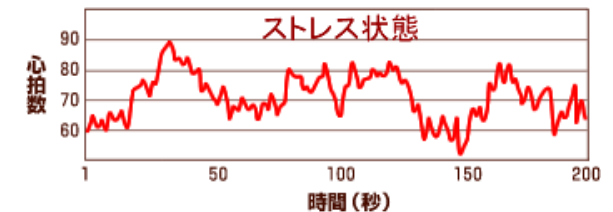
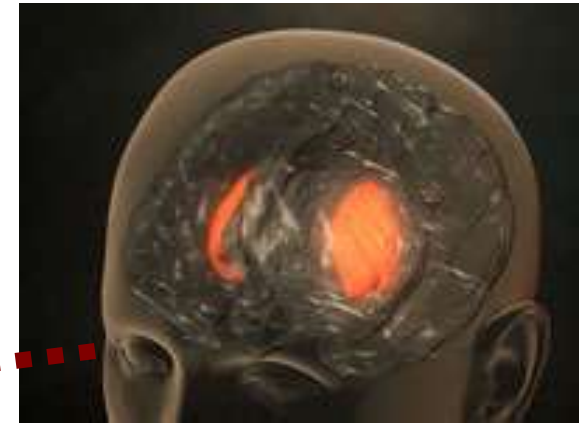


笑顔は、自分だけでなく、他人をも元気にします。

笑顔は、視覚領域だけでなく、視床下部にも直接届き、人間の身体反応に大きな影響を及ぼす事が確認されています。



逆に、他人がいじめられたり、暴力を振るわれたりするシーンを見ると、脳の島皮質という部位が激しく反応し、不快やストレスを感じます。



だから、ストレスが原因で他人への思いやりをなくし、他人につらく当たるとそれがストレスとして自分に跳ね返り、より不快な状態となり、さらに、周りの人まで同じように不快にしてしまいます。

では、その実験をやってみましょう

<実験>

二人一組になって、

ほめる側とほめられる側になり、
相手の良い所を具体的にほめましょう！！

相手が始めての人の時は

ほめて欲しい部分をいっぱい聞き出して

ほめてあげましょう

その後、バトンタッチです。それぞれ3分

いかがですか？

嘘でも褒められると嬉しいものですよ。

しかし、この実験は、もう一つ奥が深いのです。

人は、他人が喜ぶ顔を見て、一瞬、
あたかも自分が喜んでいる錯覚に陥り、
自分自身が気分良くなれます。

自他を区別し、集団を構成する動物の脳には

ミラーニューロンという機能があります

相手の動きを捉えて、あたかも自分がその動作を行ったかのような反応を生み出すニューロンです。

その錯覚は当然、**感情**にも影響を与えます。

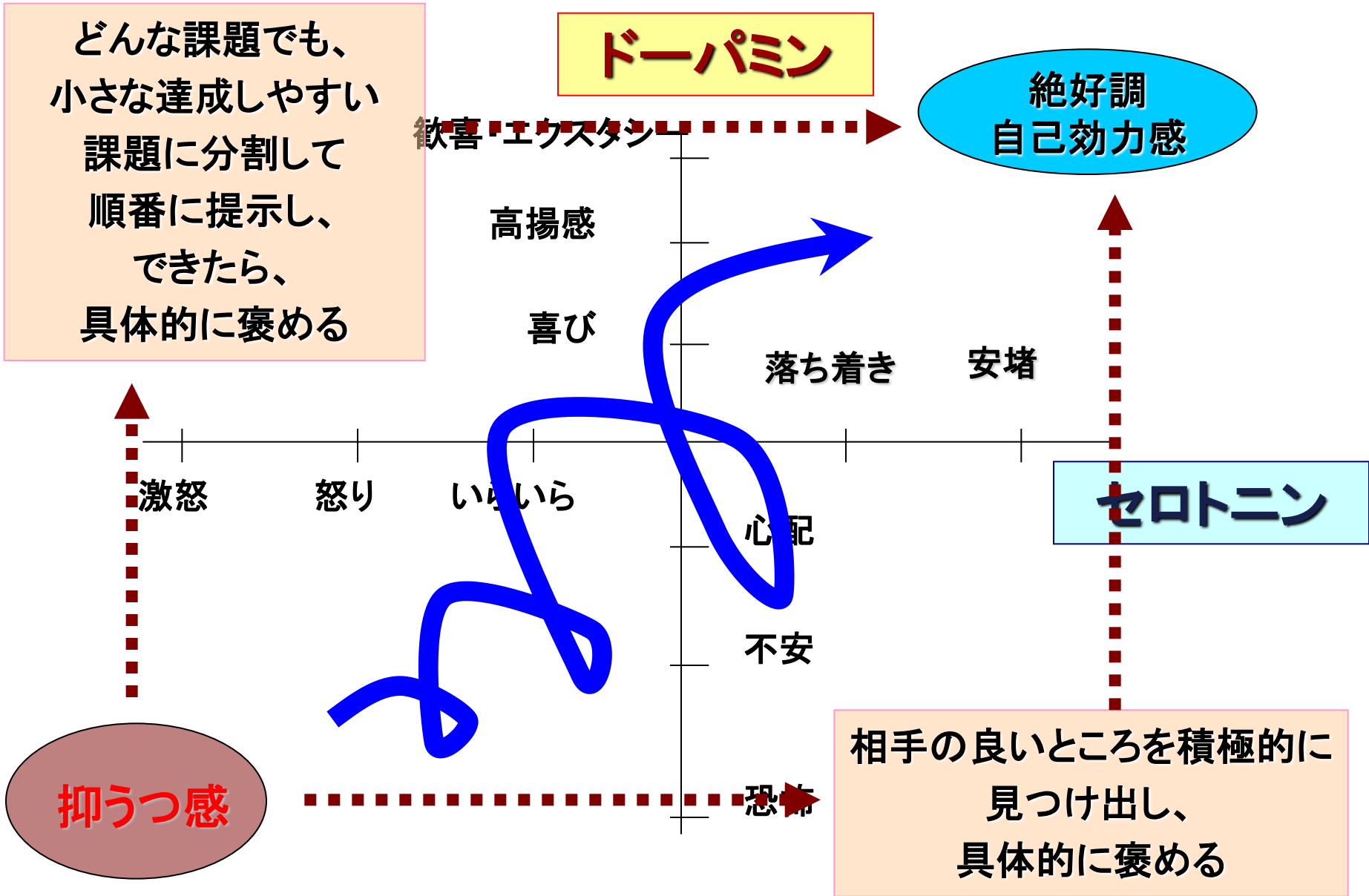
つまり、相手の顔の筋肉が緩むのを見た瞬間に
あたかも自分が喜んでいるかのような生理現象が
体内に発生し、**幸福感**を与えてくれるのですね。

つまり

他人を喜ばせると自分自身の気分が良くなる

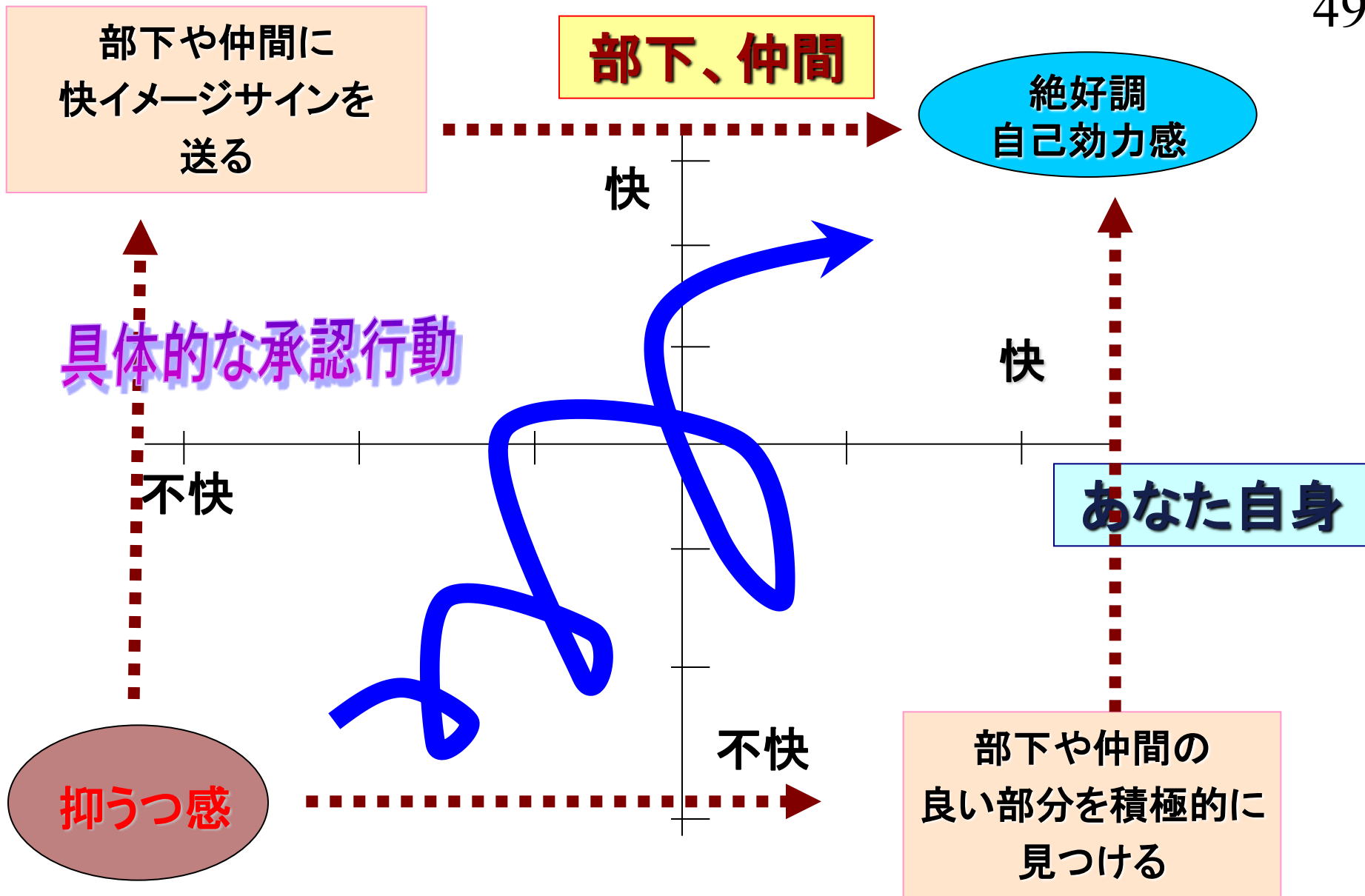
互いの力を引き出しあうこつが

それです。



効果倍増！！ お互いの相互作用でさらに強さを引き出せ！！

49



部下や仲間をほめると、つけ上がって組織に甘える

ドナルド・O・クリフトン博士の全世界400万人対象調査結果

継続的に成果を出し続けている人は、
誰かに褒められた(承認された)機会が多く、
誰かを褒める(承認する)機会が多い



厳しく育てられた人は、他人にも厳しくすると言う発想(自動思考)しかできない



発想の転換をする事で、自分のストレスをもコントロールできる可能性有り

日本にも昔からあった互いに認め合って成長する意識

「やってみせ 言って聞かせて させて見せ ほめてやらねば 人は動かじ」

「話し合い、耳を傾け、承認し、任せてやらねば、人は育たず」

「やっている、姿を感謝で見守って、信頼せねば、人は実らず」

「いまどきの若い者はとはばかりべきことは申すまじく候」

私の話は以上です

お忙しいところ、お付き合いいただき、ありがとうございました

お聞きになりたい事があれば、なんなりとどうぞ