

第2章 リラクゼーション技能トレーニングの改良

1 改良の背景

リラクゼーション技能トレーニングは、WSSPの「就労セミナー」における技能習得のためのトレーニングの一つです。このトレーニングでは、自らのストレス・疲労の状態を把握し、個々のストレス・疲労、気分などの状態に応じたリラクゼーション法を選択して実践することにより、職場におけるストレス対処スキルの向上を目指します。

リラクゼーション技能トレーニングは、平成25年度に支援マニュアルとしてとりまとめ、地域センターを始めとする就労支援機関に広く普及してきたところですが、平成30年度から令和元年6月末日までに38カ所の地域センターを対象にリラクゼーション技能トレーニングに関するヒアリングを行った結果、「全面的、または部分的な改良が必要」との回答が76%あり、リラクゼーション技能トレーニングの改良に対するニーズの高さがうかがえました。中でもセルフモニタリングがうまく働かないためにトレーニングの効果が出にくいという意見が目立っていました。たとえば、「心身の反応や行動面の変化を、ストレス・疲労と結び付けて考えることが難しい利用者が多い」、「身体力の抜き方などがつかみにくく、リラクゼーションを行うことによる心身の変化を感じにくい。そのため、形だけをまねるに留まってしまう利用者もいる」、「身体状態に目を向ける訓練がないと、“型”としてのリラクゼーションを行っても、結果としてリラックスには至っていないことが多い」、「実行→効果検証のプロセスをモニタリングできる仕組みがあるとよい」などがあげられます。そのほか、「ストレスサーに関するとらえ方の見直し」や「強いストレス状態からストレス軽減を図る方法」など認知的なアプローチを希望する意見もありました。

2 改良の方向性

リラクゼーション技能トレーニングが目指す、ストレス・疲労への気づきと、ストレス対処法の習得・実践を支える力はセルフモニタリングにあります。したがって、セルフモニタリングの強化をいかに図るかが改良のポイントであると考えました。

今回の改良では、3つの新規プログラムでセルフモニタリングを強化しつつ、従来のリラクゼーション技能トレーニングの効果を高めるという方向性を基本としています。強化するセルフモニタリングの対象は、思考、感情、身体感覚としました。神経科学の領域では、思考、感情、身体は相互につながっていることが定説となっており、ストレスとの関係においてもそれらは相互に作用しあうものとして理解されています。つまり、思考、感情、身体感覚（身体反応）に気づく力を養うことはストレスへの気づきを高めると言えます。また、自身の内的反応への気づきが高まればリラクゼーション技能などの習得・実践をうながすことも期待できます。

3 3つの新規プログラムのねらい

新規プログラムは運動、感覚、認知（思考・感情）の3つで構成されています。前項で述べたセルフモニタリング対象のうち、思考と感情はプログラムにおけるアプローチの方向性や理論的基盤が共通していることから一つにまとめ、身体感覚については着目する感覚の種類やアプローチの違いから2つのプログラムに分けています。身体感覚には、触覚・聴覚・視覚などいわゆる五感と呼ばれる感覚、動きと関係が深い前庭覚・固有覚など多くの種類があります。特に前庭覚や固有覚については、その性質上、

体を動かす中で気づきの機会を作った方がよいとの考えから運動プログラムとして独立させています。

感覚プログラムでは、平成 31 年 3 月発刊の支援マニュアル No. 18 の中から特性チェックシート（本人用チェックシート）の感覚特性部分を改訂した「感覚特性チェックシート」、その出力結果「感覚特性見える化シート」、対処ツールや工夫を掲載した「特性対処のヒント集」を活用した個別相談を実施します。そして、個別相談と対処法の試行を重ね、日常生活や作業場面における不快な感覚刺激の除去・緩和を図ります。また、リラックスできる感覚刺激も探索し、リラクゼーションスキルを実施する際に最適な環境構築を図ります。

運動プログラムでは、疲れにくい姿勢づくりという文脈において実際に体を動かし、筋肉の緊張や弛緩、体の傾き、疲労と姿勢との関係などに関する気づきをうながします。身体感覚へのモニタリングが強化されることは、ストレス・疲労への気づきを高めるだけでなく、リラクゼーションスキルの習得や効果の実感をうながすことにもつながると期待されます。

認知プログラムでは、思考や感情の性質を解説し、それらと距離をとることの意義を伝えます。その上で、呼吸に伴う身体感覚への注意集中を基盤とし、思考や感情、呼吸以外の感覚などに注意がそれたら、注意がそれた対象にラベリングを行い、再び注意を呼吸に伴う感覚へと引き戻すトレーニングを行います。自分の意識に湧きあがってくるさまざまな対象に反応することなく距離を取って観察することは、それ自体がセルフモニタリングの鍛錬になります。また、今現在の取り組みに集中できるようになれば、リラクゼーションスキルの効果的な実施につながることを期待されます。

各プログラムの詳細については、第 3 章～第 5 章をご参照ください。

4 新規プログラムとリラクゼーション技能トレーニングの関係性

新規プログラムは従来のリラクゼーション技能トレーニングを補完する位置づけとなっています（図 2-1）。

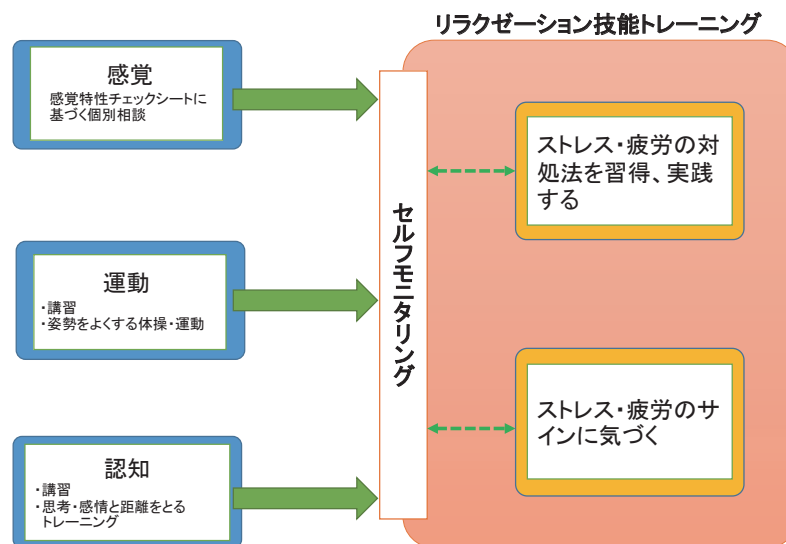


図 2-1 新規プログラムとリラクゼーション技能トレーニングの関係性

ストレス・疲労への気づきも、リラクゼーションスキルの習得・実践もセルフモニタリングに支えられています。たとえば、呼吸法の練習を通じて、浅い呼吸と深い呼吸の違いを体感できれば、深い呼吸によるリラックス効果を実感できるだけでなく、浅い呼吸になっている状態への気づきも高まります。こ

これは、スキル向上支援がセルフモニタリングを高め、ストレス・疲労への気づきにもつながると言えます。その逆も言えます。不安が強まり筋肉が緊張していることに気づけるなら、ストレッチや漸進的筋弛緩法などにより筋緊張と不安が和らぐことにも気づきやすくなる可能性が高まります。以上から、セルフモニタリングへの働きかけは、ストレス・疲労への気づきを高め、リラクゼーションスキルの効果的な習得や実践を促進すると言えます。

リラクゼーション技能トレーニングはセルフモニタリングを重視したプログラムでしたが、改良を求める声にあったように、基盤となるセルフモニタリングが極端に弱いと効果を上げにくいようです。例えば、呼吸法は腹式呼吸を基本としていますが、深く息を吐きだすとお腹がへこみ、深く息を吸い込むとお腹が膨らむ感覚が分からないとスキルの習得が難航しがちです。漸進的筋弛緩法では筋肉の緊張と弛緩を感じ取れること、ストレッチでは対象となる部位がしっかり伸びている感覚をとらえることがポイントになります。リラクゼーションスキルの効果的な実施を考えるうえで身体感覚への気づきは重要な要素ですが、ほかにも外せない視点があります。それは、リラックスできる環境と実行中のリラクゼーションスキルへの注意集中です。聴覚過敏があるのに騒音がたくさんある中でスキルを実行してもリラックスはできませんし、ウォーキング中に緊張や不安を高めるような考えごとをしていては気分転換には到底なりません。

今回の改良で追加した3つの新規プログラムは、身体感覚、感覚特性、思考・感情へのセルフモニタリングを底上げし、従来のリラクゼーション技能トレーニングがより効果的に機能するようサポートする役割をになっています。

5 プログラムのモデル・スケジュールについて

プログラムのモデル・スケジュールは図2-2のとおりです。スケジュールリングのポイントとしては、意識的なセルフモニタリングの機会となる「姿勢をよくする体操・運動（運動プログラム）」と「思考や感情と距離をとるトレーニング（認知プログラム）」は導入後、毎日プログラム内で実施すること、思考や感情と距離をとるトレーニングの基盤となる呼吸の感覚への気づきを高めるため、呼吸法の導入を早めに行うこと、不快な感覚刺激への対処はプログラム中のストレスを大きく軽減するため早期に取り組むことなどがあげられます。

	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目	6週目	7週目	8週目	9週目	10週目	11週目	12週目	13週目
リラクゼーション技能トレーニング		講座：オリエンテーション	リラクゼーション紹介講座：呼吸法			リラクゼーション紹介講座：ウォーキング、漸進的筋弛緩法、ストレッチ			講座：ストレス・疲労について		ストレス温度計のアップデート		
感覚プログラム	特性チェックシート記入	・チェック内容に関する詳細なエピソードの聞き取りと対処法の検討 ・リラックス効果のある感覚刺激の探索		・対処法の効果検証 ・対処法の習慣化 ・リラックス効果のある感覚刺激を日常生活やリラクゼーション・スキルに取り込む									
運動プログラム	前庭覚・固有覚に関する情報は運動プログラムで取り組む。 運動・姿勢に関するアセスメント	講習：疲れにくいカラダを作る 姿勢をよくする体操・運動											
認知プログラム			講習：思考について知る	講習：感情について知る	思考や感情と距離をとるトレーニング1	思考や感情と距離をとるトレーニング2	講習：体験整理シートの活用						

※オレンジの矢印は導入後の継続的な実施を意味する。

図2-2 プログラムのモデル・スケジュール