

バイオ・ライフサイエンス



キーワード：心身健康、ストレスマネジメント、心理臨床活動実践

現代社会におけるストレスについての心身健康科学からの
 解明とストレス予防の研究

現代社会学部 現代社会学科 准教授
竹端 佑介 TAKEHATA Yusuke

研究の内容

私たちは生きている以上ストレスから逃れられません。

例えば、睡眠不足や疲労といった生物学的なもの、他者との関わりによる心理社会的なストレス、自然災害などストレスは様々であり、個々人の心身はそのストレスに反応しています（図1）。

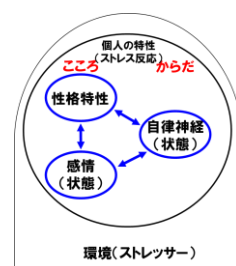


図1. ストレッサーによる心身の反応例

現代社会はより多様化し、人々のストレスもさらに複雑化していると考えられます。

ではどのようなストレスから私たちの心身がどのように作用しているのでしょうか。また、その作用を考えていくだけでなく、ストレスに対してどのように対処できるかを考えることも必要となります。

本研究では、現代社会における様々なストレッサーに対する心身反応について心身健康科学の視点から解明し、さらに、ストレスへの対処あるいは有効な予防法について検討しています。

これまで対人関係上における他者からの評価によるストレスが心と身体に関連することを明らかにしたり（図2）、

短時間での意識的な深呼吸を用いることで（図3）、気分の変化が起こることが分かりました。

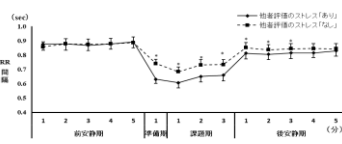


図2. 他者評価ストレスによる身体反応
 竹端他(2020); 課題評価の予告が心理および自律神経反応に及ぼす影響. 心身健康科学, 16, 1-14 図3. R-R間隔」より一部改変

第1回 導入	【ガイダンス】心身への気づきに対する説明(深呼吸実施が説明) (15分)
第2回 導入	【深呼吸導入】深呼吸実施の説明 → 実分間隔(5分)
第3回 導入	【深呼吸実施】深呼吸実施(5分)
第4回 導入	【深呼吸実施】深呼吸実施(5分)
第5回 導入	【深呼吸実施】深呼吸実施(5分)
第6回 導入	【深呼吸実施】深呼吸実施(5分)
第7回 導入	【深呼吸実施】深呼吸実施(5分)
第8回 導入	【深呼吸実施】深呼吸実施(5分)
第9回 導入	【深呼吸実施】深呼吸実施(5分)
第10回 導入	【深呼吸実施】深呼吸実施(5分)

図3. 意識的な深呼吸の導入

産学連携・社会連携へのアピールポイント

これまで子どもから大人まで幅広く心理臨床活動を行ってきました。新たに心身健康科学を取り入れたストレスマネジメント教育を実践することにより、メンタルヘルスの問題に対する予防に取り組みたいです。

研究者総覧（竹端 佑介）

URL : https://gyoseki.setsunan.ac.jp/html/200000682_ja.html

