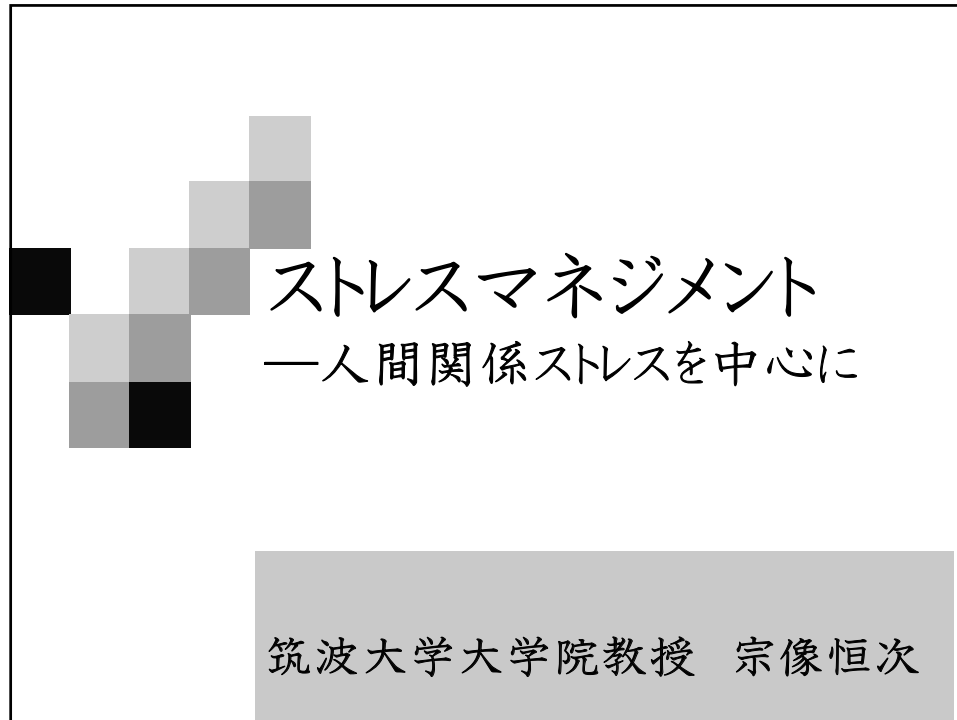


I-(8) ストレスマネジメント

筑波大学大学院人間総合科学研究科教授
宗像 恒次



講師略歴 宗像恒次(おなかつねつぐ)

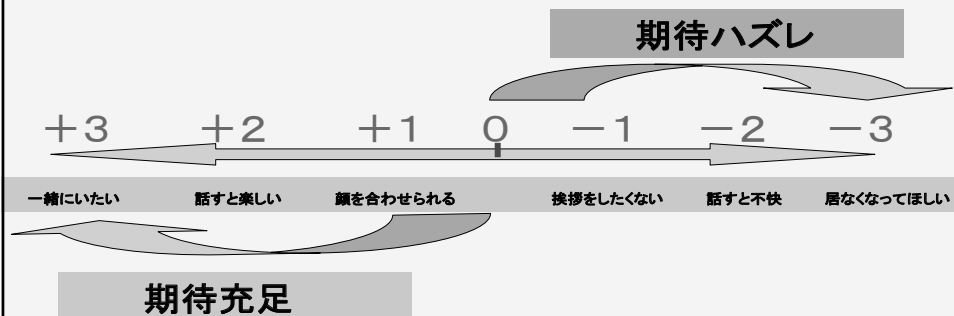
1948年生れ。社会学修士・保健学博士(東京大学)。
厚生省・国立精神衛生研究所研究員、国立精神・神経センター研究室長
カリフォルニア大学神経精神医学研究所客員研究員、ハーバード大学医学部客員研究員、
世界保健機関(WHO)エイズ対策計画局及び薬物依存局顧問、International Sociological Association, Executive
を歴任する。現在、筑波大学大学院人間総合科学研究科教授。ヒューマン・ケア科学専攻長。

心身の問題を、自らの成長のエネルギーへ変えていくことができる「SAT療法」の開発技法による
イメージ療法を確立する。それにもとづいて脳と心と免疫と遺伝子発現の関連を研究している。

著書には、『最新行動科学からみた健康と病気』(メヂカルフレンド社)、『精神医療の社会学』(弘文堂)、
『病と医療の社会学』(岩波書店)、『燃えつき症候群』(金剛出版)、『ストレス解消学』(小学館ライブラリー)、
『医療・健康心理学』(福村出版)『SAT療法』・『SAT法を学ぶ』・『カウンセリング医療と健康』(それぞれ金子
書房)、『がん、うつ病から家族を救う愛の療法』(主婦と生活社)、『健康遺伝子が目覚めるがんのSAT療法』
(春秋社)、『幸せになるDNA結婚』(幻冬舎コミックス)、『50歳からの夫婦心理学 運命愛はとりもどせる』
(講談社)、『自分のDNA気質を知れば、人生が科学的に変わる』(講談社+α新書)、
『遺伝子を味方にする生き方』(きこ書房)、『感情と行動の大法則』(日経研)、他多数。

■ 人間関係の問題は、相手に合わない期待をするところに生まれる

人間関係尺度



性格気質は変わらない。変えようとするから
悪性ストレスが生まれる

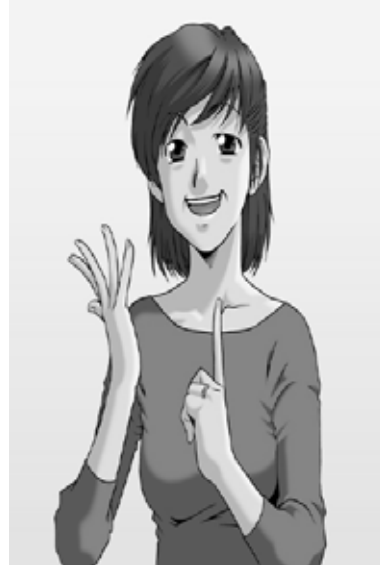
人格気質(慈愛願望)

■循環気質

(ヒーロー・ヒロイン気質)

社交的で明るい。競争心は強いが、闘争することを好まず、人との和を大切にする。エネルギーに溢れて活動的である。お世辞を言う。柔軟である。

他者報酬依存の遺伝子



A10ドーパミン系神経回路

化学物質	作動神経	分布場所	分泌量と情動気分		
			過少	適度	過剰
ドーパミン	ドーパミン作動神経	・A10神経の神経核は腹側被蓋にあり、視床下部、扁桃体、中隔側座核、前頭前野に広がる	抑うつ 無力感 無気力	幸福感 有意義感 満足感	そう状態 妄想 幻覚状態

ヒトが生きて、遺伝子を子孫に伝えるのに必要な行動(食事、セックス、愛情、願望など)は、ドーパミン神経回路を形成する。中脳の腹側被蓋野(VTA)から中隔側座核、前頭前野へのA10ドーパミン系神経回路。

心の本質的欲求

他者報酬型欲求

慈愛願望欲求

人から認められたい
愛されたい
受け入れられたい
誉められたい
大事にされたい
期待されたい
素敵に思っで欲しい
わかって欲しい
自分の思い通りであって欲しい
自分の価値観をわかって欲しい

自己報酬型欲求

自己信頼欲求

人の評価はどうあれ
自分を認めたい
愛したい
信じたい
好きになりたい
成長させたい
大事にしたい

慈愛欲求

人の評価はどうあれ
自分はどうかれ無条件に
人を認めたい
愛したい 信じたい
尊重したい
受け入れたい
誉めたい
見守りたい
たすけたい
人にやさしくしたい

人格気質別の支援

循環気質(他者報酬依存の遺伝子)

- よいところを褒める
- 訴えを聴きすぐ反応してあげる
- 甘えを許しつつも、恐れずにはっきりモノを言う。
- 発言はそのまま受け取るより、割り引いて聞いてあげる

チンパンジー行動学(循環気質行動)社交力

- オスもメスも交尾対象が流動的に変わる。チンパンジーはオス同士の結び付きが強く、メスが群れから離れる父系集団を形成している。オス同士の序列は、食糧の分配と挨拶行動を観察することで確認できる。
- 挨拶行動は、「下位のものが手を差し出して触れる」「上位のチンパンジーの睾丸に触れる」「口を合わせてキスする」などが観察されている。この挨拶行動が個体間のコミュニケーションを円滑にする。もちろん、これはオス同士の行動であり、挨拶行動が現実の実力行使(ケンカ)を減らしていることが指摘されている。
- チンパンジーのオスは18オぐらいになると群れの中で急速に力を増してきます。群れのリーダーが変わると、よく子殺しが起こります。新しいリーダーが早く自分の子をメスに産ませようとするのです。



人格気質(慈愛)

■ 粘着気質 (オヤブン気質)

心の落ち着きがある。筋をとおそうとする。几帳面で融通は利かない、思考全体がゆっくりで、粘り強いが、爆発するときがある。世話焼きか、ボス然とするか、あるいは忠誠。押し付けタイプ、愛情強し。

守護報酬の遺伝子



人格気質別の支援

粘着気質(守護報酬の遺伝子)

- メモを書いて渡す
- 感情的な議論はしない
- 上手に立てる
- 筋が通らないところや和を保てないところにはこだわらないよう促す
- 自分で定めたルールを視野が狭くならないよう促す

ゴリラ行動学(粘着気質行動) 守護力

- 発見以来、凶暴な動物であると誤解されてきたが、近年になって研究が進み、実は非常に温和で繊細な性質を持っており、神経性の下痢にかかりやすいことが明らかになってきた。
- 外敵を威嚇する際には、両手で胸をたたきドラムのような音を立てるドラミングと呼ばれる行動をしたり、落ちている枝を折って見せたりするが、これもむしろ争いを避けるために行なう行動だと考えられている。
- 配偶した雌とは一生を共にし、家族を愛する習性もあるようである。また、ゴリラの腹が膨れているのは、植物ばかり食べているため、空気が溜っているからである。



人格気質(自己信頼)

■ 自閉気質 (マイペース気質)

静か。表情は豊かに変化しない。大きな反応はしない。お世辞をいえない。マイペース。独特な考えや雰囲気がある。うそをつけない、人をだませない、ひとの話を聞いている風。

自己報酬の遺伝子



オランウータン行動学(自閉気質行動) 単独力

- オスは子育てに参加することはない、子持ちのメスはオスを避ける傾向があります。オスによる子殺しの例は報告されていません。
- 7歳でゴドモが独立する前後に母親は発情し、次の子を出産するため、発情及び出産の間隔は6〜7年と霊長類の中ではもっとも長くなっています。
- ヒトと近縁な大型類人猿の一種であるが、半単独性、完全な樹上生活者
- 外見からはメスの発情周期がわからない
- 発情周期に関係なく、いつでも交尾が可能である
- レイプ(メスの同意のない、オスによる強制的な交尾)が可能であり、珍しくない



Unflanged Male

人格気質別の効果的支援

自閉気質(自己報酬の遺伝子)

- 発言するときは、慎重に言葉を選ぶ
- マイペースで進めることに寛容になる
- 本人の意思や気持ちを尊重する
- いやなことは、とりあえず断わるよう促す
- 一人で専ら対処しないで、まわりに協力してもらうようながす。

DNA気質が動員する欲求の種類

人格気質がつくりだす欲求(ドーパミン分泌)

〔循環気質〕	慈愛願望欲求
〔粘着気質〕	慈愛欲求
〔自閉気質〕	自己信頼欲求

人格気質の欲求を修飾する気質

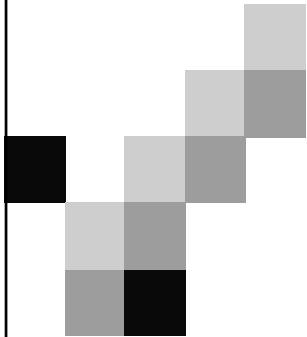
〔執着気質〕	欲求や耐性の強度
〔不安気質〕	長期欲求の感度の強さ
〔新奇気質〕	短期欲求の感度の強さ

気質別リーダーシップ

効果的

悪循環的

〔循環気質〕	社交的	↔	尊大的
〔粘着気質〕	守護的	↔	闘争的
〔自閉気質〕	献身的	↔	回避的
〔執着気質〕	向上的	↔	執着的
〔不安気質〕	慎重的	↔	妄想的
〔新奇気質〕	探求的	↔	衝動的



SAT気質コーチング

2. セルフケアスキル

■執着気質(完全主義タイプ)

生真面目な顔や態度を示す。熱中性、徹底性、責任感、義務感、誠実、完全主義の傾向を示す。強いこだわりを示す。

報酬不全の遺伝子

欲求や耐性の強度



D2R2細胞レセプター



執着気質は、欲求や耐性の強度をつくる
心理特性の相関係数

■ 執着気質 ↔ 特性不安(STAI)
222

↔ 自己抑制度
255

↔ ト라우マ度
145

↔ 感情認知困難度
280

$P < .001$ (両側検定)

執着気質のセルフケア

- ひらめきを大切にし、とりあえず、行動する
- 出来たところまでで、とりあえずよしとする
- 人に同じ意見を求めることを止める
- 何が正しいかで行動するのではなく、何が楽しいかにもとづいて生きる
- 人によっては発言をそのまま受けとらず、割り引いて聞く

脳内化学物質のコントロール

■ドーパミン ↑

スキンシップ系

食行動系

性行為系

愛行為系

興奮薬物系(覚せい剤など)

執着気質の支援法

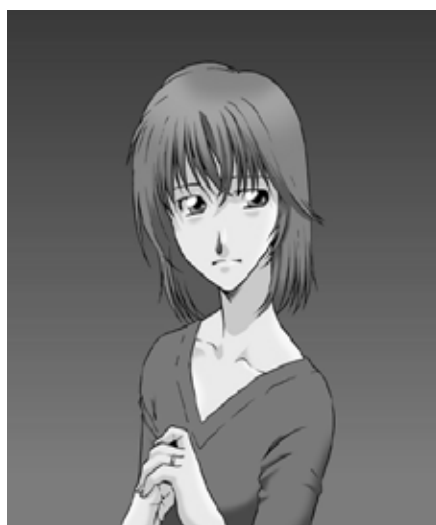
- とりあえず、行動するよう促す
- 出来たところまでで、とりあえずよしとすることを促す
- 人に同じ意見を求めることを止めさせる
- 何が正しいかで行動するのはなく、何が愉しいかにもとづいて生きる

■ 不安気質(怖がりタイプ)

能面、チック、眼光きついなどが見られる。動揺しやすい。パニックになるところがある。神経質。

損害回避の遺伝子

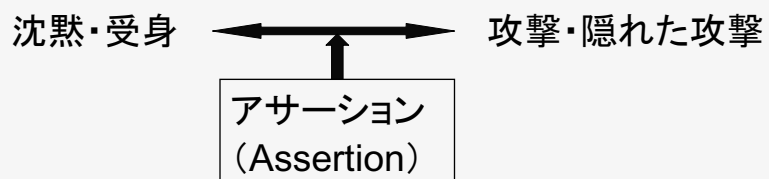
危機回避の感度



情動の化学反応 (宗像恒次 2000)

化学物質	作動神経	分布場所	分泌量と情動気分		
			過少	適度	過剰
ノルアドレナリン	ノルアドレナリン作動神経	交感神経介在ニューロン。 ・神経核は青斑核にあり神経線維は視床下部、扁桃体、視床、新皮質に広がる、 ・脊髄の交感神経系につながる	ねむけ 脱力感 うつ状態	活力感	恐れ 緊張 怒り

アサーションー自分を満足させる私表現の主張



喋る行為(咀嚼運動)は、緊張物質ノルアドレナリン分泌を低下させる

田中正敏：ストレスと脳、ストレス研究の基礎と臨床、P.78～94、至文堂、1999より引用

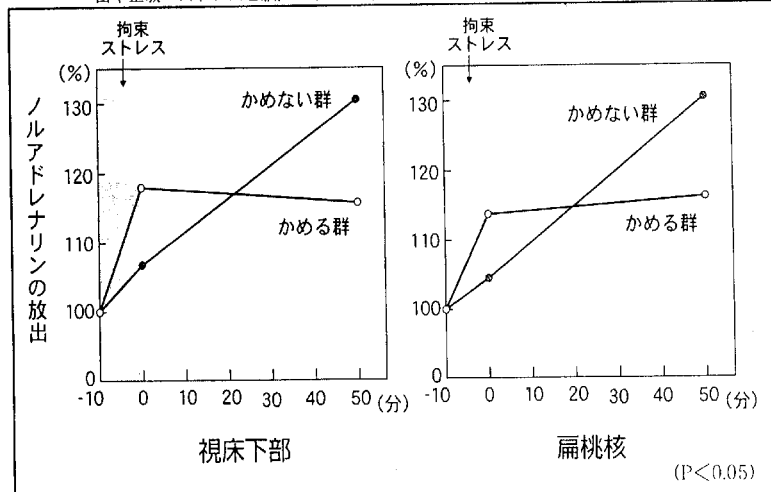


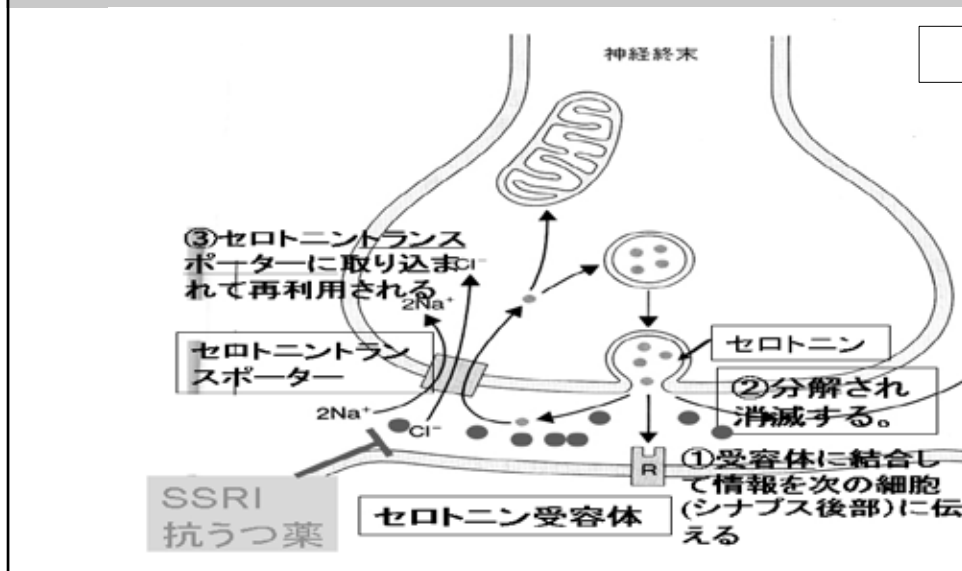
図3 拘束ストレス下のラットのかめる群とかめない群のノルアドレナリン放出量(津田彰、田中正敏らの実験)

脳内化学物質のコントロール

ノルアドレナリン ↓

- 薬物使用系(抗不安剤、アルコールなど)
- スロー運動系(呼吸法、ヨガ、気功、入浴、おしゃべり、筋弛緩、フラワー、散策など)

セロトニン・トランスポーター活性が遺伝的に高い ーセロトニンの慢性的欠乏ー



情動の化学反応 (宗像恒次 2000)

化学物質	作動神経	分布場所	分泌量と情動気分		
			過少	適度	過剰
セロトニン	セロトニン作動神経	・神経核は脳幹の縫線核にあり、視床下部、扁桃体、線状体、前頭前野にのびている	抑うつ 無力感	愛情感 自信感 多幸感 有意義感	全能感 幻覚 そう状態

■ 脳内化学物質のコントロール

セロトニン ↑

- スキンシップ系 (腕・足組み、頬杖、マッサージなど)
- リズム運動系 (礼拝・祈祷行為、ダンス、ワルツ、呼吸法など)、
- 薬物使用系 (抗うつ剤SSRI, MDMAなど)
- リズム音楽系 (ワルツ、マーチ、軍歌など)
- 目標追求系 (仕事、ゲーム、スポーツ、株売買、買い物、パチンコなど)

不安気質は、危機回避の欲求をつくる 心理特性の相関係数

■ 不安気質

↔ 533 ↔	特性不安(STAI)
↔ 403 ↔	うつ(SDS)
↔ 313 ↔	対人依存度
↔ 287 ↔	自己抑制度
↔ -.349 ↔	自己価値
↔ .280 ↔	トラウマ度

P < .001 (両側検定)

不安気質のセルフケア

- 思い込みや妄想かもしれないと思い、マイナスの感情を脇に置き、しばらく様子を見る
- 誰かに自分の気持ちを聞いてもらう
- 心を穏やかにしたり、ゆったりするよう、意識的に工夫する
- 極端なストレス環境から離れる
- 信頼のできる人と付き合う
- 自分の感じ方や考え方を「私はこう思う、こう感じる」と「私表現」で伝える。
- 周りの強い反応にすぐ反応しない

不安気質の支援

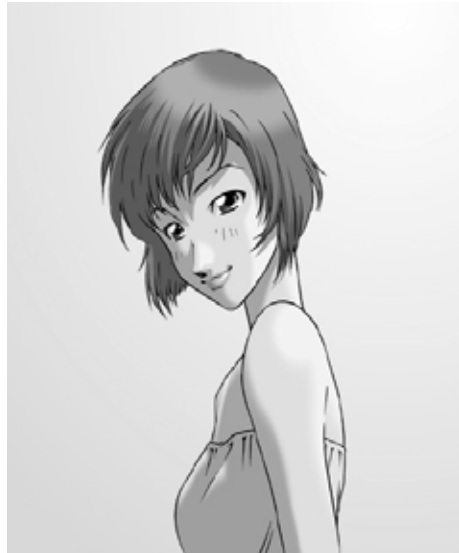
- 安心できることをいう
- 不安を軽減出来るアドバイスをする
- 思い込みや妄想かもしれないことを伝え、それを取らせる
- 怒らない、プレッシャーをかけない

■ 新奇気質（冒険家タイプ）

興味のあることに
目を輝やかせる。

新奇性追求の遺伝子

報酬探求の感度



新奇気質は、報酬探求の感度をつくる
新奇性追及の遺伝子

■ 探求的、衝動的、逸脱的、攻撃的、短気、センセーショナル希求である。本人の思いを聞いてあげることは大切だが、安易に同調せず、現実的な意見も言いましょう。

新奇気質のセルフケア

■ 思いついたことをすぐ実行せず、ひとと話しながら、現実点検しながらする