

〒630-8115 奈良市大宮町1-1-32
奈良交通第3ビル3F

TEL: 0742-25-3100

FAX: 0742-25-3101

HP <https://www.naras.johas.go.jp>

Eメール info@naras.johas.go.jp

Vol. 47 2021年 秋号

かわら版

心と体のストレス対策～無理のない小まめなリラクゼーション法 無意識の身体反応を活かす

産業保健相談員（産業カウンセラー） 奥田 典子

「こころの問題」といえば、すぐにストレスということが思い浮かぶほど、ストレスは私たちの生活にも知識にも日常化しています。そのストレスに対応するのに、「それは心身の緊張状態だから、リラックスしさえすればいいのだ」と極端に言えばその一言なのですが、さて、この「緊張」と「緩和」のメカニズムが一筋縄ではいかず、真にリラックスしている（筋肉の緊張が取れて内臓が正常に働き、副交感神経が働いて自律神経の乱れがない状態）心身の状態になるのは、実際にはなかなか難しいのが本当のところですよ。

私は、大学で心理学を専攻し、企業時代の人事部経験から産業カウンセラーという資格も得て、人の心に向き合ってきましたが、自分自身の緊張体質や子供の頃からストレッチが苦手という体の柔軟性がないことと、自分の「こころがかたい」ということが同義だとなかなか納得できずにいました。

しかし、自律神経ホルモンの作用や脳の働きなどを学ぶうちに、体と心が切り離せないこと、心の問題は、なかなか見えなくて対処しづらい面が多いけれど、体に照らしてみれば「見える化」が出来てくることに気づいたのでした。

そこから私は自分の体と向き合うことを始め、体から心の状態を知るということを古来の日本の作法に求めて、「舞」という技で、自己解放というリラックスの境地に至る方法を学び今日に至っています。インドにはヨガがあり、中国には太極拳が、日本には舞がありました。

そんな私がこのような機会をいただき、「体感でなくて文字で」という制約の中で、リラクゼーション法についてお伝えするにあたり、体の無意識反応をワーク化するということが今回は絞ってみました。テーマは無意識の緊張緩和の体の反応を心の緩ませ方に活かすということで、その方法として、「呼吸」とその他の体の自然反応を、あえて意識化してゆっくりと行うことを心身の緩和に役立てる日常のリラクゼーションワークとすることです。



私たちの体の機能は意思と関係なく動いている内臓、血管、分泌腺などの自律神経と意思で動く知覚・運動神経に別れていますが、体の中で、意思と無意識下の両方が関わっている機能が2つあるといわれています。その1つが「呼吸」です。

Relax

緊張状態だと無意識に浅く小さくなるという呼吸の性質を逆手に取った有効なリラクゼーション法、それが意識的に呼吸を行うことなのです。昔から「面接試験の前には、深呼吸をしてリラックスしてドアをノックしましょう」と言われてきたのを多くの方は思い出してくれると思います。つまり、深呼吸すれば「緊張が解ける→リラックス状態になる」という図式です。個別には紙面が足りないのです、どうぞ、ご自分にあった呼吸法を探してみてください。

次に、この呼吸による無意識のリラックス法は、実は「ため息」です。「ため息はよくないよ」と言われてきたのですが、無意識に大きく息を吐くことで、私たちは胸につかえたストレスの要因を吐き出しています。一度大きなため息をやってみてください。肩の力が抜けて顔の筋肉も緩みます。そしてこの時に自律神経の調整も行われると考えられます。

このように、私たちの体の機能には、自然とリラックスするための動きが備わっているのです。「ため息」の他には「あくび」「貧乏ゆすり」「武者震い」などがあります。全て、公式の場ではマナー違反として嫌われてきたことですが、よくよく研究してみると優れた緊張を解くための体の自然反応であるとわかります。

「あくび」には脳の機能を覚醒させる効果があります。勝手に出るあくびを待つのでなくて、あくびのように口を開けて「あくび〜」と思ってください。結構、本当に出てきます。どうですか？あくびの後、変顔したりして顔の筋肉を思いっきり動かしてください。笑いが伴うと効果倍増です。

「貧乏ゆすり」をリラクゼーションの運動法として取り入れるには、椅子に浅めに座って、ゆっくりと踵落としをした後、自然の貧乏ゆすりより、やや遅く踵を浮かせて小刻みに脚をゆすってみます。足の筋肉を鍛えて血行を改善する効果もあり、上半身の力が抜けますから、何分か実行した後には不思議とリラックス感が味わえます。意識が脚に集中することで「頭」が解放されるのです。

「武者震い」はまた優れた緊張緩和の身体反応です。あまりの緊張に体が小刻みに震えていると言われていますが、震えることで、緊張を緩和させて平常に戻そうとする反応です。これをワークにするにはちょっとコツもいるのですが、上半身をブルブルと震わせた後には、大きく呼吸をします。このようなゆっくりした武者震いワークをすると背骨周りのストレスが解消し、肩甲骨を含めた肩こり対策にもなり、効果が大きいです。

呼吸中心に、これらの自然の動きをあえて意識を持って、ゆっくりとやってみるこのような簡単なトレーニングは、無意識の意識化として、とても理にかなっていると言えます。時間もかかりませんから、試してみられて日常生活に取り入れてくだされば幸いです。

最後にこのコロナ禍、マスクの常用による酸素不足は、ボディブローのように私たちの心身の健康に影響を及ぼすのではないかと私は危惧しています。しかし、人との接触において感染予防の為に欠かせないことも事実なので、せめて人のいないところではマスクを外して大きな呼吸を心がけ、また休日には緑を見ることが自然の中に出かけてマスクをはずし、大きく十分な深呼吸するような時間を持たれることをおすすめします。



産業保健関係助成金のご案内（概要）

労働者健康安全機構では、事業者及び産業医等の産業保健関係者が行う自主的な産業保健活動を支援することにより労働者の健康の確保に資すること並びに小規模事業場の事業者及び労働者に対する産業保健サービスの提供による労働者の健康確保を図ることを目的とした事業を行っています。

そうした事業の一環として、産業保健に関する助成金制度を取扱っています。職場における労働者の健康管理等のために、ぜひご活用ください。



■ 心の健康づくり計画助成金

① 事業場の要件

- ・労働者を雇用していること（法人又は個人事業主）
- ・労働保険の適用事業場であること（労働保険関係成立届出済事業場）
- ・登記上の本店又は本社機能を有する事業場であること（個人事業主は開業届の届出事業場）

② 助成を受けるための取組の要件（次のすべての要件を実施していること。）

- ・当センターのメンタルヘルス対策促進員の訪問を受け、促進員の助言・支援に基づき、令和2年度以降、新たに「心の健康づくり計画」を作成していること
- ・作成した「心の健康づくり計画」を労働者に周知していること
- ・「心の健康づくり計画」に基づき具体的なメンタルヘルス対策を実施していること

③ 助成金額等

- ・一律 100,000 円（1 法人・1 個人事業主当たり、将来にわたり 1 回限り）

■ ストレスチェック助成金

① 事業場の要件

- ・労働者を雇用していること（法人又は個人事業主）
- ・労働保険の適用事業場であること（労働保険関係成立届出済事業場）
- ・常時使用する従業員が派遣労働者を含めて 50 人未満であること

② 助成を受けるための取組の要件（次のすべての要件を満たすこと。）

- ・ストレスチェックの実施（ストレスチェックの実施者が決まっていること。）
- ・医師による活動（面接指導の実施及び面接指導結果に係る事業主に対する意見陳述）
 - ✓ 事業者が医師と契約を締結し、医師による活動を行わせる体制が整備されていること
 - ✓ ストレスチェック実施者及び面接指導等実施者は、自社の使用者・労働者でないこと

③ 助成対象及び助成金額（助成額は上限）

- ・ストレスチェックの実施費用：1 従業員につき 500 円（税込）
- ・ストレスチェックに係る医師による活動費用
：1 事業場当たり 1 回の活動につき 21,500 円【上限 3 回】



■ 職場環境改善計画助成金（事業場コース）

① 事業場の要件

- ・労働者を雇用していること（法人又は個人事業主）
- ・労働保険の適用事業場であること（労働保険関係成立届出済事業場）

② 助成を受けるための取組の要件（次のすべての要件を実施していること。）

- ・ストレスチェック実施後の集団分析を実施していること
- ・平成 29 年度以降、専門家と職場環境改善指導に係る契約を締結していること
- ・ストレスチェック実施後の集団分析結果だけではなく、専門家から（中略）職場環境の評価を受け、改善すべき事項について指導を受けていること
- ・専門家の指導に基づき職場環境改善計画を作成し、当該計画に基づき職場環境の改善の全部又は一部を実施していること
- ・専門家から、職場環境改善計画に基づき職場環境の改善が実施されたことの確認を受けていること

衛生

整理頓

③ 助成対象（専門家との契約に基づく指導費用）及び助成金額

- ・ 1事業場当たり 100,000 円を上限に、将来にわたり 1 回限り助成

■ 職場環境改善計画助成金（建設現場コース）

建設現場（労働者数が常時 50 人以上の現場が対象）において、ストレスチェック実施後の集団分析結果を踏まえ、専門家の指導・助言に基づき、職場環境改善計画を作成し、改善を実施した場合に、元方事業者が負担した専門家による指導費用（上限 100,000 円）が助成されます。（概要は略）

■ 小規模事業場産業医活動助成金

小規模事業場（常時使用する労働者数が 50 人未満）が産業医又は保健師と産業保健活動に係る契約を締結し、契約に基づく活動を実施した場合に助成されます。加えて、その契約に労働者が直接健康相談できる環境を整備する条項を含めて契約し、労働者に周知した場合、さらに上乗せで助成されます。

◎ 助成金額（すべての契約を締結し、活動を実施されると最大で 60 万円の助成が受けられます。）

- ・ 産業医活動契約：6 カ月当たり 100,000 円を上限に将来にわたり 2 回限り助成
- ・ 産業保健活動契約：6 カ月当たり 100,000 円を上限に将来にわたり 2 回限り助成
- ・ 直接健康相談契約：6 カ月当たり一律 100,000 円を将来にわたり 2 回限り助成

■ 労働者の健康保持増進計画助成金（令和 3 年度新設）

① 事業場の要件

- ・ 労働者を雇用していること（法人又は個人事業主）
- ・ 労働保険の適用事業場であること（労働保険関係成立届出済事業場）

② 助成を受けるための取組の要件（次のすべての要件を実施していること。）

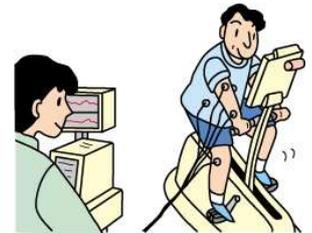
- ・ 次のすべての事項が記載された健康保持増進計画を作成すること

- ✓ 健康保持増進措置の内容及び実施時期に関する事項
- ✓ 健康保持増進計画の期間に関する事項
- ✓ 健康保持増進計画の実施状況の評価及び計画の見直しに関する事項
- ✓ 研修受講者が携わった措置（例：受講した研修名及び研修内容）

- ・ 事業者は、作成した健康保持増進計画に基づき、労働者に対する「健康測定」又は「健康指導」、事業場内の推進スタッフに対する「研修等」のいずれかの措置を実施すること

③ 助成対象及び助成金額

- ・ 健康測定、健康指導及び研修等のいずれかの措置の実施費用を、1 事業場当たり 100,000 円を上限に、将来にわたり 1 回限り助成



■ 副業・兼業労働者の健康診断助成金

常時使用する労働者に対して、安衛法第 66 条等に基づき、健康診断を実施しなければなりません。副業・兼業労働者については、その就労時間が標準的労働者に比べて多くの場合短い（3/4 未満）ことから、使用者に健康診断実施義務が課せられていません。このため、副業・兼業労働者に対する健康診断の実施を促進することを目的に、この助成金が設けられています。

- ・ 助成対象及び助成金額

助成額は、一般健康診断費用を 1 人の副業・兼業労働者当たり 10,000 円を 1 回限り（ただし 1 事業場当たり 100,000 円を上限）

◎ なお、上記の助成要件等は概要ですので、具体的な助成要件等や申請手続き方法等をお知りになりたい場合、また、残念ながら紙面の都合で掲載できませんでした「治療と仕事の両立支援助成金（環境整備コース&制度活用コース）」については、労働者健康安全機構のホームページでご確認願います。

（URL：<https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/tabid/1944/Default.aspx>）



〒630-8115 奈良市大宮町 1 丁目 1 番 3 2 号 奈良交通第 3 ビル 3 階
独立行政法人労働者健康安全機構 奈良産業保健総合支援センター

電話：0742-25-3100 F A X：0742-25-3101

URL：<https://www.naras.johas.go.jp> Eメール：info@naras.johas.go.jp