

安全・衛生 — じゃーなる
Journal
HOKKAIDO134
2017.04

〒060-0004 札幌市中央区北4条西12丁目 ほくろビル4F TEL011-272-8855 FAX011-272-8880 ■発行責任者：松浦 俊一



—「龍村式指ヨガ」インストラクター養成講座を受講して—

**「いつでも・どこでも・誰でもできる」
“指ヨガ”で心と体を元気にしよう！**連合北海道 組織対策局 林 貴子
中央労働災害防止協会 心理相談員

昨今、連合北海道の労働相談業務において、メンタル不調を訴える労働者からの相談が右肩上がりに増えつづけています。メンタル不調になった理由の多くは、長時間労働による過労やストレスに加え、パワハラ等が起因しています。

厚生労働省「平成26年患者調査」によると、うつ病など気分障害の総患者数は111万6,000人となり、平成8年の調査以降で過去最多を記録し、平成8年と比べ約2.6倍に増加しました。

働き盛りの労働者のメンタル不調が企業へ与える影響は大きく、企業にとって「メンタルヘルス対策」は、最重要の経営課題といっても差し支えない状況となりました。同時に、職場のメンタルヘルス対策は、依然として労働安全衛生の大きな課題であり、その拡充が求められています。

—昨年12月に施行されたストレスチェック制度は、各企業においてメンタルヘルス対策の一次予防として、効果的に運用されているのでしょうか。

昨年9月、政府は「働き方改革実現会議」を開催し、3月末には長時間労働の是正や同一労働同一賃金の導入を盛り込んだ「働き方改革実行計画」を取りまとめました。しかしながら、特別条項の残業上限について、今と同様に、実際には原則的限界を無視した運用が放置されるおそれはないのでしょうか。

厚生労働省内に設置した長時間労働削減推進本部審議会においては、昨年末、「過労死等ゼロ」緊急対策について取りまとめ、長時間労働やパワハラなどについて企業に対する是正指導の取り組みを強化していく方向性が示されました。

このような情勢下において、殊に、企業がメンタルヘルス対策に力を入れていくことこそ、過労死等ゼロの近道に繋がっていくのではないかと考えています。

長期的なストレスにより、脳内物質のセロトニンが低下する

企業は、ストレスや気分障害等に関する的確に把握することに努め、①従業員の健康や生命、生活を守るため、②精神障害の労働災害・過労死等のリスクマネジメントのため、③生産性や明るい職場づくりのため、にメンタルヘルス対策の取り組みについて、より一層強化していくべきです。

NPO法人自殺対策支援センターライフリンクの調査(2013年)によると、勤務問題での自殺の要因として多い順に、①職場の人間関係、②過労、③仕事の悩み、などが挙げられており、過労(長時間労働)よりも

職場の人間関係のほうが上位になっています。

企業は、長時間労働の問題と併せてパワハラなどによる職場の人間関係の改善に向けて、より具体的に取り組んでいくことが必要です。

しかしながら、現状として、企業がメンタルヘルス対策に関する理解が深まらない場合、労働者個人においても、メンタルヘルス対策が必要になるのだろうと思います。

そもそも、労働者が長時間労働やパワハラなどの問題を抱えつつけていくと、なぜメンタル不調が起きるのでしょうか。

数年前に、私が受講した中央労働災害防止協会の心理相談専門研修のなかで、中尾睦宏・帝京大学医学部付属病院心療内科医師は「うつ病は脳内物質セロトニンの低下によるものであり、うつ病の治療薬として外からセロトニンを補うものが、抗うつ剤のひとつである。」と話していました。

また、セロトニン研究の第一人者である有田秀穂・東邦大学名誉教授によれば、ひとは長期的にストレスが加わりつづけた場合、副腎皮質からストレスホルモンといわれるコルチゾールが分泌され、血圧や血糖が上昇し、免疫力も落ち、うつ的になってくる、ということです。

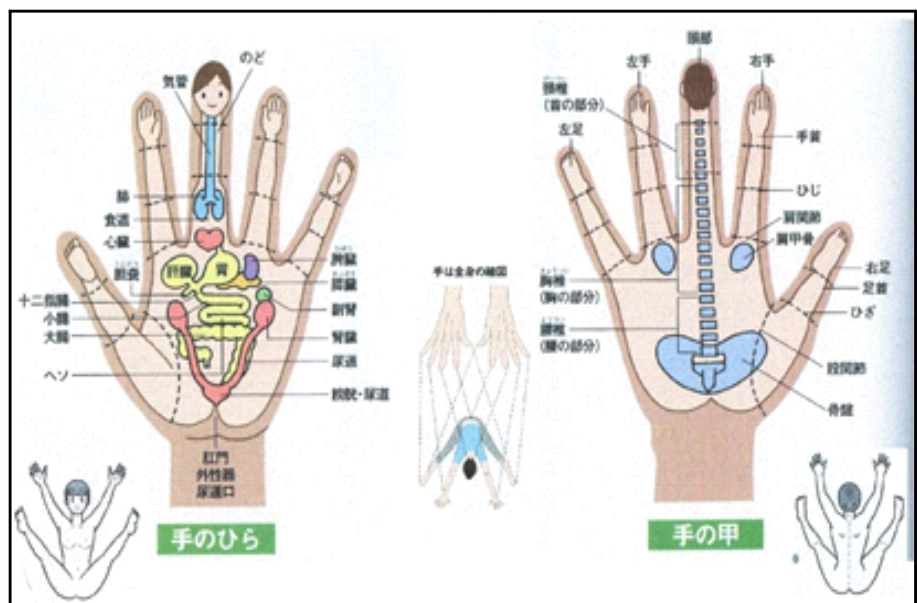
つまり、ストレスホルモンが出ると脳内物質セロトニンの分泌が悪化し、その状態が長くつづけば、不眠や自律神経失調症、さらにはうつ病など気分障害が発症するのです。

このように、ストレスとセロトニンとの関係性を踏まえたうえで、今回、私は、働く人の健康づくりの観点から、うつ病になりにくい体をつくるためのセルフケアのひとつとして、「いつでも・どこでも・誰でも」短時間で行うことができ、かつ、セロトニンの分泌を活性化させるものはないかと模索していたところ、「龍村式指ヨガ」というものに出会う機会がありました。

セロトニンを増やして、ストレスに負けぬ心身をつくろう！！

「龍村式指ヨガ」は、手と指という身体の一部にアプローチすることで、人間の体と心など全体のバランスを整え、社会や自然と調和していけるような健康状態を改善することを目的とする、ホリスティック（包括的）な健康法であり、セラピー法です。「龍村式指ヨガ」の呼吸法では、吸うより吐く息に力点を置き、基本的には息を吐きながら、手指を押圧したり、伸ばしたり、そらしたり、回したりして刺激し、息を吸いながら緩めることを繰り返します。このように、意識的にゆっくりと深く腹式呼吸することによって、自律神経が安定し、心身がリラックスした状態になります。

「龍村式指ヨガ」が脳に働きかける影響について、有田名誉教授によれば、脳科学的なデータからすると「龍村式指ヨガ」は、セロトニンと密接に関係しているオキシトシンという脳内物質が関係している、ということです。セロトニンは、オキシトシンの受容体を持っているため、手を触れることでオキシトシンが分泌されれば、セロトニン活性にも影響を与えるということがいえるのだそうです。



特に、手のひらは、皮膚の感覚器としては密度が強いため、触覚に対する強い感受性も持っていることから、手を一定時間刺激することによって、その触情報は神経を介して脳に行くのだそうです。「龍村式指ヨガ」の関連部位でいえば、手指のある場所を刺激したときに、その感覚の情報は脳内で認知されると同時に、自律神経を介して内臓に繋がっていき、内臓機能が高まる、ということなのです。

また、有田名誉教授の研究の結果、セロトニンの分泌によいとされるのが、呼吸法やヨガ、坐禅、歩行のリズムなどです。

したがって、「龍村式指ヨガ」の腹式呼吸法は、自律神経の働きを調整する深く正しい呼吸法を取り入れているため、脳内のセロトニン神経を活性化させ、ストレスに負けない心身を作り出すことができるということです。

これらの検証結果からも、企業や産業保健スタッフ、労働組合などが職場における安全衛生教育のひとつとして、この「龍村式指ヨガ」の効果や手法について敷衍していくと同時に、労働者個人が通勤時や休憩時間などにセルフケアとして活用することによって、ひとりでも多くのメンタル不調者を減らしていくことができると願っています。



「いつでも・どこでも・誰でも」7分間でできる指ヨガに挑戦してみよう!

お腹を意識してゆっくりした呼吸を練習してみましょう。

- ①口からフーッと吐く
- ②鼻からゆっくり吸う（お腹が膨らむ）

<その1>



指回しは左図のように指を立てて、息を吐きながら左回し10回・右回し10回、各指を回す。

指伸ばしは、指全体を覆うようにして第1関節の下付近をにぎり、息を吐きながら数秒間、指全体を引っ張る。息を吐ききると同時に、指を真横にパッと引き抜き、離す。全指を同様にして伸ばす。

指そらしは、手のひらを上に向け、指の先端をつまむ。息を吐きながら、気持ちよく感じるまで、手首ごと動かすようにゆっくりと甲側にそらす。上記の方法でつらいと感じるときは、手のひらを下に向けて行ってもよい。

<その2>

指まわし

左右10回



息を吐きながら

第1関節を回す



息を吐きながら

第2関節を回す



息を吐きながら

指のつけ根を回す

指もみ、指伸ばし

数回もむ(こする)



息を吐きながら

つけ根からもみ始める



息を吐きながら

場所をずらしながら先端までもむ

指そらし

1回



息を吐きながら

手首から指をそらす

指回しは、息を中指の第1関節→中指の第2関節→中指のつけ根の順で、左右にゆっくりと各10回程度回す。

指もみは、中指のつけ根の側面をつまみ、息を吐きながらもむ。力をゆるめるときに吸い、ゆっくりと呼吸を行いながら先端へ移動させる。ポイントをずらしながら中指の側面をもむ。間をあけず少しずつもみ、爪の部分まで丁寧に行う。

<その3>

手のひらもみ

数回



息を吐きながら



手の甲もみ

数回



息を吐きながら



息を吐きながら



手のひらもみは、吐く息にあわせて、ゆっくりと手のひらを押すようにほぐし、息を吸うと同時に力をゆるめる。下図のとおり、1から9の順に少しずつ位置をずらして全体をほぐす。

手の甲もみは、手のひらを広げ、指につながる骨と骨の間を、手首側からもみほぐす。親指を使い、吐く息にあわせて押していくと効果的。刺激する場所を少しずつ移動させながら、指のつけ根までしっかりほぐす。親指のつけ根は特に念入りに。