

こころの 整え方

仕事や勉強、人間関係の悩み、SNSなどのデジタルストレス……高ストレス社会と言われる現代日本ですが、さらに昨年からの新型コロナウイルスの影響が長期化。感染への恐れや外出自粛などによって日々の不安やストレスが高まり、メンタルの不調を感じる人が増加しています。今回の特集では慶應義塾のさまざまな分野の教員が取り組む「こころを整える」研究、また学生のメンタルヘルスに広く対応する学生相談室の活動を紹介します。



—
01

医学的にも
注目されている
「マインドフルネス」とは



医学部精神・神経科学
教室 専任講師
ストレス研究センター所員
佐渡 充洋
さど みつひろ

「マインドフルネス」という言葉を聞いたことがありますか？ 一般的にヨガや瞑想と結びつけて語られがちなので、多くの人はマインドフルネス＝瞑想と思われるかもしれませんが、正確に言えばそれは違います。

マインドフルネスとは現在自分の心の中に起きていることに注意を向け、それをありのままに受け入れること、目の前の不安や苦しさにも顔を背けずそのまま受け入れる心の在り方です。言うのは簡単ですが、実践するのはなかなか難しく、一種のメタ認知的な心理プロセスが必要です。瞑想はその手段の一つであり、マインドフルネスを実践

ありのままの自分と出会う
マインドフルネスを
実践してみよう

呼吸と瞑想



座った姿勢（イスでも可）で息を吸う～吐くを繰り返す。おなか、胸、鼻など呼吸を感じられる部位に注意を集中。他のことを考えてしまっても自分を責めず、ゆっくりと呼吸に意識を戻せば良い。

日常生活のマインドフルネス



《食事》

口に入れる、かむなどの感覚、味や風味の広がりなどを丁寧に感じる。



《散歩(歩く)》

足裏の地面の感覚、目の前に広がる景色、風に揺れる木の葉一枚一枚、鳥の鳴き声…五感でしっかり受け止める。



塾生も参加できるマインドフルネス体験会の様子
https://csr.keio.ac.jp/csr_2020/

確認されはじめてい
well-beingの効果も
感や充実感といった
また、海外では幸福
確認されています。
諸症状の改善効果が
ど、ストレスによる
スにしたもので、う
つ症状や不安症状な
プログラムのベ

するためのトレーニングでもあります。
ストレス研究センターでは、慶應義
塾大学病院とも連携して週1回2時
間×8回（オリエンテーション除く）
の「マインドフルネス教室」を開催し
てきました（今年は新型コロナウイルス
感染拡大を踏まえて、Zoomによる
リモート開催）。これは英国で開発
された「マインドフルネス認知療法」

ます。私たちストレス研究センターで
も、これまでに不安症の患者を対象と
したマインドフルネス認知行動療法の
研究やマインドフルネス教室の参加者
などを通してそうした効果について研
究・実証を続けてきました。

現代社会に生きる私たちは多くのス
トレスを抱えがちです。例えば人を幸
福にするために発達したテクノロジ
が、かえってストレスを増やし、ある
いはストレスを見えにくくしている
という側面があります。電子メールは便
利ですが、メールチェックにストレス
を感じている人は少なくないでしょ
う。電車の中でずっとスマホを眺めて
いたり、授業の合間についてネット
サーフィンに夢中になってしまった
り、自分自身が直面しているストレス
と向き合うことを避ける生活が続け

いると、現実の問題は解決しませんが、
ストレスはどんどん蓄積していきま
す。コロナ禍の今だからこそ、そんな
自分自身のありのままの姿をもう一度
取り戻すためにマインドフルネスを意
識していただきたいと思います。

「マインドフルネス教室」のような
特別な機会でなくとも「散歩をする」
「音楽を聴く」「コーヒーを味わう」な
ど日常生活の中で、その一つ一つの行
為を丁寧に味わうことを心がけるだけ
でもずいぶん心と体の状態が整ってく
るのわかるはずです。人は「気分」か
ら「行動」を決めがちですが、「行動」
することで「気分」を変えることは可
能です。当たり前の日常に感謝しなが
ら、その一瞬一瞬を大切に過ごすこと。
生きていく喜びと幸せはその向こう側
にあるはずです。



総合政策学部 教授
しま つかもと
島津明人

新型コロナウイルスの感染拡大が止

まりません。首都圏などでは3回目の緊急事態宣言が出され、大学の授業も再びオンライン形式が中心となりました。オンライン授業は、通学時や授業中のウイルスへの感染リスクを低減できるほか、通学時間がなくなり、時間を効率的に使える利点があります。また、通学に伴う心身の疲労を回避できることから、ストレス低減にも役立ちます。

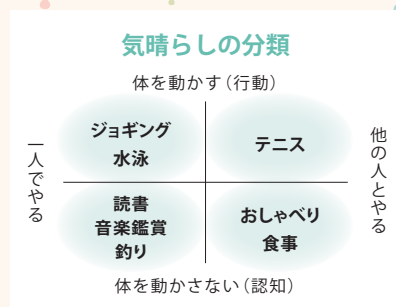
他方、オンライン授業では、友人や教員との円滑なコミュニケーションが難しくなるほか、長時間、画面に向かうことによる身体活動量の低下、腰痛・肩こりなどの身体症状の増加、生活時間や生活習慣の乱れなどの原因となります。特に、終日、狭いスペースで画面に向かい続けたままになると、知らず知らずのうちに緊張状態が持続し、

心身のストレス状態が高まります。そのため、心身の緊張状態を意識的にオフにする工夫が必要となります。その方法の一つに「気晴らし」があります。

私たちの研究では、問題解決の努力と気晴らしを組み合わせることで、長期的なストレス症状が低下するのに対して、気晴らしをしないまま問題解決の努力を続けると、かえってストレス症状が高まること分かりました*。気晴らしをしないまま頑張り過ぎると、消費された心身のエネルギーを充電する機会が失われ、バッテリーが切れてしまうのです。心身の状態を良好に維持するには、バッテリーを充電するための上手な気晴らしが必要になります。

気晴らしと聞くと、海外旅行のように、時間やお金がないとできないと思われがちですが、時間やお金をかけない気晴らしも、実はたくさんあります。気晴らしは、「一人でやる—他の人とやる」「体を動かす—体を動かさない」

の2軸の組み合わせで4種類に分類できます



(右図)。例えば、ジョギングは「一人でやる&体を動かす(第2象限)」に分類され、オンラインでのおしゃべりは「他の人とやる&体を動かさない(第4象限)」に分類されます。ご自身で2軸を組み合わせた図を描きながら、状況や好みに合った気晴らしを見つけると良いでしょう。それぞれのカテゴリから、最低一つの気晴らしを持つことをお勧めします。

コロナ禍で生活が制限された状況では、これまで親しんだ気晴らしができなかったり、できる気晴らしの種類が限定されるかもしれません。この機会に、今できる気晴らしを見直すとともに、コロナ禍が落ち着いたら取り組んでみたい気晴らしを思い浮かべ、準備を始めてみてはいかがでしょうか。



こころの整え方



03

アートによる心身への効用？



文学部心理学専攻
教授
川畑 秀明
かわばた ひであき

今、アートはさまざまな分野でブームとなっています。人材教育やマーケティング、医療や福祉の分野でもアートの活用とその効用に関するさまざまな知見やアイデアが紹介されています。私の研究の専門は感性心理学といい、特に美的体験の心と脳の働きを研究しています。そのため特にコロナ禍での過ごし方にアートがもたらす効用を紹介してくださいという仕事がこの1年間しばしばありました。

ストレスマネジメントと関連した取り組みとして世界で注目されつつあるものに「museotherapy」（美術館療法）というものがあります。例えばカナダのモントリオールでは、2018年から痛みやうつ症状、ストレス関連疾患のある患者に美術館での鑑賞を医学的に処方する試みが開始されました。ス

トレスケアや精神疾患への対応にアートをを用いる試みはアートセラピーとして既に80年ほどの歴史がありますが、鑑賞するというよりも創作・表現する活動を中心としています。その点、美術館に足を運ぶわずらわしさはあるものの、鑑賞活動を主体とした美術館療法はより気軽に取り組めるのかもしれない。

アートがどのように心身に良い効果をもたらすのかについての具体的な研究は始まったばかりで、数量的な証拠を示した研究はそれほど多くありません。それでもアートに美しさを感じることが痛みの軽減に効果があることや、アート鑑賞がストレスの低減に効果があること、QOL（生活の質）が高まることなどの指摘もなされてきています。

ただし、アートを楽しむことが心身に良い影響を与えるのか、もしくは心身の状態が良いからアートが楽しめるのか、アートと心身の関係はまだよく分かりません。アートが心や健康に良いという知

見だけでなく、生活や仕事で忙しかったり気に留めておくべきことが多いとアートをを楽しむことができないことも示されていますし、このことはうつ症状がある場合でも同様の指摘がなされます。逆に言うと、アートを楽しむことができる生活を送れることがメンタルヘルスのバロメーターにもなり得るということが言えるのではないのでしょうか。

また、最近の美術鑑賞のトレンドに對話型美術鑑賞というものがあります。一人で絵を漠然と見るのではなく、テーマに沿って感想や気づいたことを言い合います。高齢者の認知機能を維持する上でも役立ちそうだと、ということが分かってきています。観葉植物がストレスの軽減に効くことは科学的に知られてきていますが、では風景画なら？とか、アートの心身への効用は、医療や福祉、教育を巻き込みつつ、今後注目に値する研究へと広がっていくでしょう。関心のある方、一緒に研究してみませんか？



システムデザイン・マネジメント(SDM) 研究科 教授
まえの たかし
前野 隆司

現在、SDMで「幸福学」を研究しています。もともと理工学部の教員で、その前はメーカーの技術者でした。そんな私がなぜ「幸福」というテーマを扱うようになったのか？

一つのきっかけは、ロボット研究の中でロボットに「笑う」などの感情を表現させ、そうした感情表現を人がどのように感じるかについて考え始めたことでした。加えてロボットやAIなど先端技術の進展の中で技術者の倫理感が重視される時代になり、私は大学の技術者倫理教育を担当するようになりました。実は10代の頃から哲学や心理学といった分野に興味があって、文系と理系を結びつける技術者倫理こそ自分がやるべきことだという思いがあったのです。そしてその先には、技術がもたらす「幸福」ってなんだろう？

という課題があり、SDMはそうしたことを考えるのにうってつけのフィールドでした。

「幸福」というあいまいなものを工学的に定義するのは難しいのでは？と思われるかもしれませんが、決してそんなことはありません。近年のコンピュータ・テクノロジーの発展により膨大なデータを処理できるようになったことで、幸福を体系化してパラメータ



SDM で実施したワークショップ

として活用する道が開かれたのです。研究では多数へのアンケート調査を実施し、その結果を多変量解析という手法で分析。その結果、「幸せの因子」といふべきものが次の4つに集約されることがわかりました。

①「やってみよう！」因子
(自己実現と成長)

↓目標や夢を持ち、そのために学び、成長しようとしていること。

②「ありがとう！」因子
(つながりと感謝)

↓愛情や感謝、親切など他者と心を通わせ、安定した関係を築くこと。

③「なんとかなる！」因子
(前向きと樂觀)

↓多少ネガティブなことがあっても、気持ちを切り替えて前向きに取り組めること。

④「ありのままに！」因子
(独立と自分らしさ)



↓「和して同ぜず」。他者と比較することのない確たる自己を持つこと。

この4つの「幸せの因子」は、どれも当たり前のことに思えます。

しかし、こうした当たり前のことにあらためて目を向けることが一人一人の「幸せ」につながるのです。

私は企業や家族などを対象に幸せを創り出すワークショップを開催していますが、そこではこれら4つの因子について書き出したり、語り合うことで、「幸せ度」が向上する体験をしてもらっています。

現在、コロナ禍のソーシャル・ディ

スタンス中で、特に幸せのベースとなる人とのつながりを持ちにくくなっています。勉強や就職など今後に不安を感じている塾生も少なくないかもしれません。しかしこんなときだからこそ「行動力」が試されているのではないかと思います。オンラインの活用やウイルス対策を十分に踏まえた上で、可能な限り人とのつながりを持ち、心身共に幸せを感じることが日々実践してほしい。その中で各自が夢や目標を抱いて、ぜひポジティブに自分の道を切り開いてほしいと思っています。

「幸福学」の研究を通して、日本人には心配性という国民性が見られることがわかりました。コロナ禍で海外よ

りマスク着用率が高いのはその現れでしょう。心配性だからこそ私たちの文明が長く続いてきたという側面もあります。その一方でリスクを取ってチャレンジする「やってみよう！」因子がやや弱いかもしれません。コロナ禍でそのバランスをどのように取っていくか……今、日本人一人一人に問われているのではないのでしょうか。

私自身にもまだ夢があります。それは人々を幸福に導くプロダクトやサービス、さらに組織・人づくりをサポートする「幸せになる仕組み」のシステムデザイン。これまでの技術者、研究者としてのキャリアの総仕上げとして、ぜひ実現したいと考えています。

学生相談室

学生相談室では、学生生活を送っていく中で出会うさまざまな事柄についての相談を受け付けています。相談時間は1回あたり30〜50分で、無料です。臨床心理士や公認心理師の資格を持つカウンセラーが常駐しており、日時によっては教員のカウンセラーがお話を伺うこともできます。カウンセリングの申込方法や詳しいご案内は学生相談室Webサイトをご確認ください。

※Webサイトは次ページの二次元コード、またはURLからご覧いただけます。

体育の授業

体育の授業にもストレスコントロールに役立つものがあることをご存じでしょうか。日吉キャンパスで開講している「体育実技A（太極拳）」や「体育実技A（ボディコンディショニング）」の授業は、ストレスからの解放を目的の一つとしています。秋学期も開講予定ですので、ご興味のある方は履修してみたいかがでしょうか。



Column

コロナ禍における学生相談室

コロナ禍の中で

新型コロナウイルス感染症の拡大が始まって、2度目の夏を迎えようとしています。

感染症拡大予防のためにキャンパス閉鎖をした昨年4月からこれまでの学生相談室の活動をご紹介します。

大学は学生にとって、専門的な知識や技術を学び、新しい知を探究し、創造する場であると同時に、仲間や教員、職員との交流を通じて、心を豊かに成長させ、その人らしい人格を形成していく場でもあります。その過程で、時には学習や研究に行き詰まりを感じることもあろうでしょうし、友人や先輩・後輩、教員との交流の中で、軋轢や葛藤を感じ対人関係に悩むこともあります。突如の感染症の拡大により、キャンパスでの日常が奪われ、やり場のない怒りや悲しみを感

じることもあります。学生相談室は学生生活を送っていく中で出会う、さまざまなストレスについて相談を受けています。カウンセラーは塾生がストレスに向き合い、それを乗り越えていくプロセスに寄り添い、専門的な支援や助言を通じて、塾生の心の成長を支え、社会への巣立ちを目指す学生の営みをサポートする活動をしています。

学生相談室の対応

昨年4月7日、感染症拡大予防のため、慶應義塾大学は日本・世界の多くの大学と同様にキャンパス閉鎖となり、学生相談室もその間、閉室を余儀なくされました。カウンセリングは一時的にできなくなりましたが、感染症の拡大による、キャンパスでの活動制限に対して、大きなストレスを感じているであろう全塾生に向けて「カウンセラーからのメ



学生総合センター学生
相談室長
理工学部外国語・総合
教育教室 教授
高山 緑
なかやま りえ

ッセージ…いま、あなたが感じているストレスや不安について」(解説編・セルフケア編・ソーシャル・コミュニケーション編)と題する3つの動画と資料(日本語版・英語版)を作成し、学生相談室のWebサイトを通じて発信しています。ストレスに対する正確な理解やセルフケアは、心の健康につながります。この動画・資料の中でカウンセラーは、キャンパスライフを送れず、慶應義塾大学の学生という帰属意識をもてない新入生に対して、不安や焦りがあることに共感し、カウンセラーの思いを率直に伝えつつ、具体的なアドバイスを提案し、「必ず、キャンパスでお会いしましょう」と呼びかけています。

カウンセリングもすぐに再開しました。感染予防対策から、まずは電話による遠隔相談を4月下旬から開始し、6月にはWeb会議システムによる遠隔相



こころの整え方

談を始めました。秋からは万全な感染予防対策を施した上で、対面相談も再開しています。塾内の重要な学生支援として、2回目、3回目の緊急事態宣言期間中も、相談室は開室しています。相談活動の再開と継続には学生支援をしっかり行っていくというカウンセラーの強い思いがありました。この間、多くの学生が学生相談室を利用しています。

学生からの相談とともに、教員、職員、保護者の方から学生の心の不安定さやストレスを心配する声も寄せられました。学生相談室では「学生の感じているストレスや不安について―教職員のみならず―」（2020年5月1日発行）、「オンライン授業についての困りごと―教職員のみならず―」（同年6月10日発行）と題した資料を作成してWebサイトに掲載し、今、学生が直面している不安やストレスをどう理解し、周囲がどう対応することができるか解説しています。

学生相談室では、個別のカウンセリングだけでなく、自己発見やコミュニケーション

―ションなどをテーマにした学生参加型イベント「学生相談室グループアワー」を行っています。昨年度からオンラインを活用した新たな形に挑戦しています。2020年度はストレスのセルフケアやリラクゼーション法などをテーマに7回のグループアワーを開催し、キャンパスや居住地域を超えて、塾生が交流する機会になっています。参加学生の声をもとに「みんなが試している、ストレスケアのアイデア集」（Webサイトに掲載）が誕生しました。2021年度の第1回は「コロナ禍でも大学をもっと楽しむ！キャンパスライフのすゝめ」（5月実施）です。秋学期も複数回開催を予定しています。塾生の皆さんの参加をお待ちしています。

ストレス、不安を感じた時は 学生相談室へ

学生相談室は三田・日吉・矢上・芝共立の4キャンパスにあり、臨床心理士や公認心理師の資格を持つカウンセラーが常駐しています。相談内容に応じて、大学教員（兼担カウンセラー）が対応し

助言することもあります。慶應義塾大学には多くの留学生もいますので、英語対応カウンセラーがおり、Webサイトやパンフレットは英語版があります。これから夏休みを迎えますが、夏季休校中もキャンパス一斉休暇期間を除き、学生相談室は開室しています。また保健管理センター、慶應義塾大学病院と連携していますので、必要に応じて紹介することもあります。

人の心は長期にわたる緊張状態に強くありません。感染症対策の必要性は十分理解していても、見通しが立たず、閉塞感や制限が続く日常に、緊張の糸が切れて、心のバランスを崩すこともあります。そんなときは、適切な支援を求めて心の安全を確保してください。それは弱さではなく、未来のあなたの心の強さ、豊かさ、そして成長に必ずつながります。

※ 信濃町キャンパスはストレス・マネジメント室、湘南藤沢キャンパスは心身ウェルネスセンターにカウンセラーがいます。