

## 大学生のQOL (Quality of Life) を向上させるセルフケアプログラム

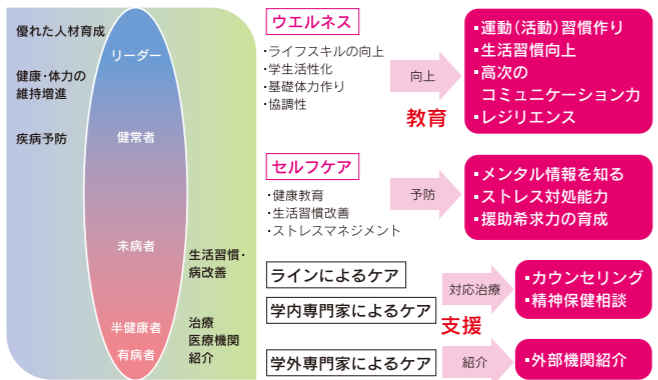
九州大学では、九大生のメンタルヘルスの実態についての基礎資料を得るために、大規模な質問紙調査を行っています。(九州大学P&Pプログラム(H22-23)、EEPプログラム(H24-25)) それらの結果から、学生の皆さんが自身のメンタルヘルスを良好に保ち、充実した大学生活を送れるためのセルフケアプログラムを作成しました。

### 九州大学学生に対する「健康支援」

大学生では、一人暮らしなどの環境の変化や新しい人間関係の中で、将来の目標に向かって、勉強や社会経験を積んでいく時期です。やりたいことが分からなくなったり、周囲の人が優秀に見えたり、恋愛で悩むこともあるかもしれません。そんなとき、不安な気持ちが強くなる、やる気がなくなる、何かに逃げてしまいたくなる場合もあります。

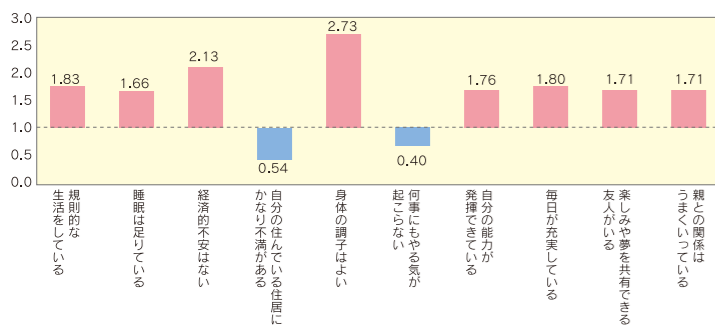
そのような時期があることは悪いことではなく、自身の成長につながる機会でもあるわけですが、長年にわたって悩みの悪循環に陥ってしまうと、学業や生活に支障が出てしまいます。そのような状態に追い込まれないために、自ら心の調子を整えるセルフケアを行っていくことが望まれます。

九州大学でのメンタルヘルス実態調査の結果の一部を紹介します。



### <メンタルヘルス実態調査の結果>

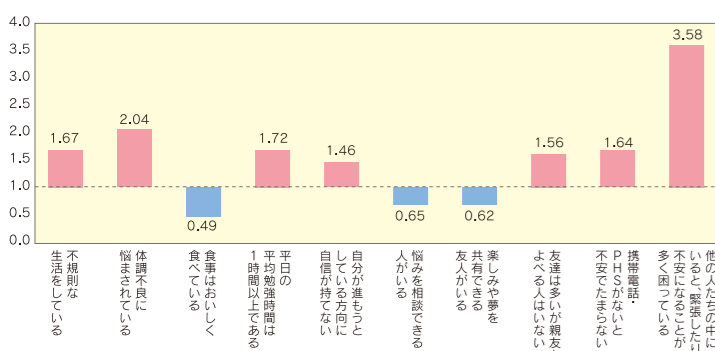
#### QOL (Quality of Life) と関連のある大学生生活の要素 (ロジスティック回帰分析)



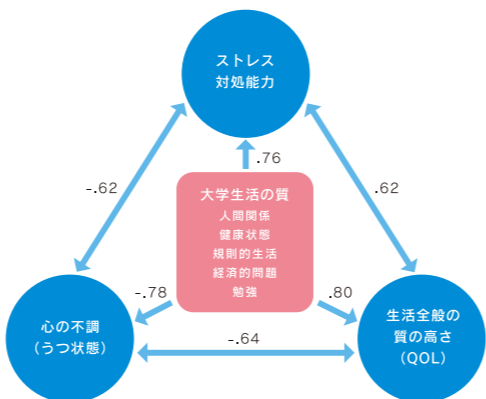
QOLが高い人は、規則的な生活を送っており、経済的な不安がなく、身体の調子がよく、毎日が充実している人と言えます。楽しみや夢を共有できる友人や、サポートしてくれる親子関係があることも関係しているようです。

「規則的な生活をしている」人は、そうでない人に比べて、QOLが高い可能性が1.83倍であるということが表わされています。逆に、「何事にもやる気が起らない」人は、そうでない人に比べて、QOLが高い可能性が0.40倍であることを表わします。

#### 抑うつ状態に関連のある大学生生活の要素



抑うつ状態にある人は、不規則な生活を送っており、体調が悪く、進路の不安があるようです。又、対人関係での不安や緊張による疲れが強く影響しています。食事をおいしく食べることで、悩みを相談できる友人をもつことも大切です。



### <九大式 セルフケアABCプログラム>

関連する研究の紹介を行いながら、以下に、ABCプログラムの内容の説明を行います。

#### Active learner for life 生活や人生に楽しみを見出し、意欲的に過ごす

##### ① 適度な運動で体力づくりと気分転換を図る

不活動は人種、性別、年齢に関わらず多くの慢性的な病気の危険因子であると言われています。逆に、週3回、1回30分間の運動を行うことは、抗うつ薬を服用するのと同じような効果があるという結果があります。運動は、自己評価や思考力・免疫力を高め、よりよい睡眠、心身の健康を高める効果があります。運動を行うことで、脳内のドーパミンやセロトニンといった「快」に関連する脳内神経伝達物質の分泌量が増加する、エンドルフィンの増加により鎮痛効果や気分の高揚が生じる、運動に伴う体温の上昇が不安などのネガティブな感情を軽減する、運動をすることが気晴らしや達成感をもたらす、などが考えられています。

##### ② 生活リズム、食生活や住環境を整える

朝食を食べない学生は、朝食を摂取する学生に比べ、起床・就寝の時刻が1～2時間遅くなることが明らかになっています。夜型化が進むと生活リズムが崩れ、体調不良の原因となります。また、食事は、呼吸と等しく、いのちを刷新する営みです。おいしく体に良いものを食べるにより、私たちの細胞、血液、血管、骨などの組織が作られていきます。朝日を浴びる、新鮮な空気を吸う、心地よい音を聞く、心が安らぐ写真を待ち受け画面にするなどの環境面も心身により影響を与えます。

##### ③ 楽しみややりがいのあることを見出す

笑いは、ストレスの減少、痛みの緩和、免疫機能の活性化に役立つという研究がなされてきています。リンパ球の中にある「ナチュラルキラー細胞」(NK細胞)の活性は、笑いにより高まること、悪性腫瘍に対する予防効果を有することが明らかになってきています。また、遊びだけでなく、仕事や勉強に没頭して結果をだし、心から楽しむ状態にあるとき、人は幸福感を感じることができると言われています。自分の力を発揮できることを見出していくことは、メンタルヘルスにおいても大事なことなのです。

ストレス対処能力が高いと、QOLも高く、うつ状態は低いという関連が見られます。また、大学生活における安心して話せる友人関係、規則的な生活、勉強時間、心身の健康、経済的な問題が、ストレス対処能力、QOL、うつ状態にそれぞれ影響を与えています。大学生活で心の調子を整えるには、規則正しく適度に活動的に過ごすこと、緊張や不安を和らげること、安心して話せる人間関係を持つこと、が大事であることが分かりました。

\*数字は影響や関係の強さを表わしています。  
1に近いほど影響が強く、マイナスは反対の影響を示します。

#### Body Awareness & Relaxation 心身の声に耳を傾け、日々の生活での緊張や不安を和らげる

##### ① 自分の体の状態(緊張や凝り)に気づく

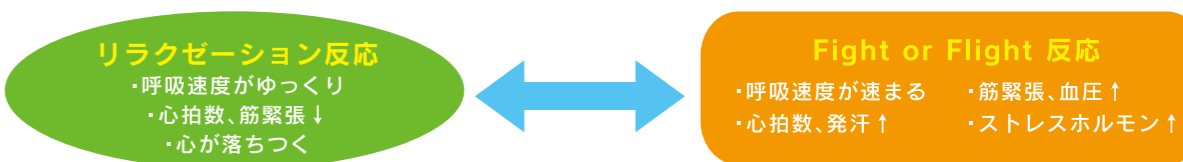
体への気づきは、ホメオスタシスの維持や、外部環境への適応のために必要であり、症状の悪化を防ぐことを可能にします。眠りたい、疲れている、緊張しているなどの気づきによって、休養やリラクゼーションの必要性を自覚することができ、健康的な生活を送ることができます。

##### ② 自分の心の状態(不安や怒り)に気づく

感情を抑圧して、目を背けて無理をすることは、長期的には自らの心身を害することにつながります。つらい感情であっても、それを受け入れ、味わうことでそのつらさが解消できると言われています。受け入れるということは、自分自身を許すことでもあります。

##### ③ 緊張や不安を緩め、穏やかな気持ちになる

リラクゼーション反応とは、「Fight or Flight(闘争か逃走)反応」とは逆の状態であり、血中の二酸化炭素を効率的に排出し、疲れやイライラなどのストレスからの回復を促すことができると言われています。不必要な緊張から身体を開放することによって、心理的な安心感を得ることができるのです。



#### Communication 他者と楽しみを共有し、困った時には助けを求める

##### ① 自分の言いたいことを伝え、相手の話に耳を傾ける

自分の言いたいことを言わずに、相手に合わせてばかりでは、ストレスがたまってしまいます。また、自分がどう感じているかは、人に話すことで明らかになっていく部分もあります。自分の意見や気持ちを伝え、相手の話にも耳を傾けることで、より親密な関係を築いていくことができます。

##### ② お互いに協力し、感謝し合う

「ちょっとしたことでよいので、毎日、感謝できることを5つ書く」ということを行うと、人生を肯定的に評価できるようになり、幸福感が高くなるだけでなく、よく眠れるようになり、体調もよくなると言われています。また、他者の役に立ち、相手に感謝されることで、満足感や充実感が得られ、心身の健康増進につながります。

##### ③ 相談できる人を見つける

わかってくれる人がいると感じられることは、困難な出来事に遭遇しても、希望を持って乗り越えようという気持ちにつながる事が明らかになっています。また、情報を得ることで解決策が見つかる場合もあります。相談できることはストレス対処能力の重要な一要素と言えます。

## <九大式セルフケアプログラム内容>

### ① 背中たたき (5分)(A,B,C)

- ねらい  
からだの緊張に気づいて、からだところをほぐしリラックスする。人と関わりながら、からだをほぐす。
- 方法  
1. 2人組になる  
2. 1人がもう1人の後ろに立ち、後ろに立った人は前の人の背骨の両側の筋肉を上から下まで、相手が「気持ちのよい」強さでたたいていく。  
3. たたかれている人は「あー」と連続して声を出す。  
4. 筋肉が固くなっているところをたたかれると、声がわれるので、たたく人は声がわれたところを長くたたく。  
5. 合図があつたら交代する。
- どんなときに使えるか？  
授業の合間に、仲間と。
- 気をつけること  
強くたたきすぎない。そのためには最初に自分の太ももをたたくとよい。相手に強さを尋ねながら行う。たたく人は軽く手をにぎり、手のやわらかい部分でたたく。
- 出典  
ボディートーク入門(創元社)



### ② 四股を踏む (5分)(A,B)

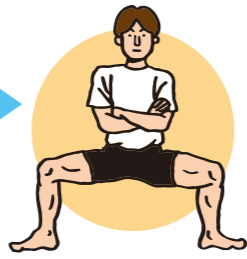
- ねらい  
股関節の柔軟性を高め、股関節周辺の筋肉が使えるようにする。
- 方法  
1. 大きく足を開き膝を90度近くまで曲げる。  
2. 片足を大きく上げてから降りし、しっかりと地面を踏みしめる。  
3. 左右交互に繰り返す。  
4. 両手は太ももの辺りに置いて実施する。  
5. 「よいしょ！」などの掛け声を出してもよい。
- 気をつけること  
膝を90度より曲げないよう注意する。足のつま先と膝の向きを同じ方向にそろえる。

**コラム 「四股踏み・腰割りの効用について」**

相撲の基本的な稽古一四股、腰割り、すり足、てっぼうなど一は、何百年にもわたって受け継がれて来た股関節周辺の筋肉を使うトレーニングです。また、腰割りは一般の人にもできるトレーニングで、日常的にはあまり使われなくなった股関節周辺の筋肉を刺激することができます。腰割りのトレーニングによって、運動能力の向上はもとより、腰痛、肩こり、冷え性、便秘の軽減など健康面の改善が報告されています。

### ②' 腰割り (A,B)

- ねらい  
股関節の柔軟性を高め、運動能力を向上させる。腰痛、肩こり、冷え性などを改善する。
- 方法  
1. 両足を肩幅より広げ、つま先を45度ほど開いて立つ。  
(なれてきて可能であれば、両方のつま先を180度近くまで開く。)  
2. 膝はつま先と同じ方向に向ける。  
3. イチ、ニイのリズムで太腿が床と平行になる位置まで腰を落とし、1秒キープして、サン、シイで元の姿勢に戻る。  
4. 上体を垂直に保ち、重心をまっすぐ下におろす。すねは垂直に立てる。  
5. 10回実施する。
- 気をつけること  
お尻を突き出さないようにする。1回1回正しい姿勢になっているかを確認する。無理はしないこと。
- 出典  
驚異の1分間コアトレーニング(学研新書)



イチ、ニイのリズムで太腿が床と平行になる位置まで腰を落とし、1秒キープしてサン、シイで元の姿勢に戻る。

膝とつま先は同じ方向に

### コラム 「股関節を使わなくなった日本人」

昔の日本人は、畳に正座する、和式トイレにしゃがむ、ぞうきんがけをする、洗濯板で洗濯するなど、日常生活の中で股関節を動かす機会がたくさんありました。股関節はからだの支点になる重要な部位で、腸腰筋、大臀筋、大腿直筋、内転筋などの筋肉や多くのじん帯によって支えられています。現代社会は、畳から椅子へ、和式トイレから洋式トイレへと生活が変化し、掃除や洗濯も機械がやってくれるようになり、股関節を使わない生活が当たり前となっています。使われなくなると、当然退化しやすくなります。例えば、腸腰筋が衰えると、なんでもないとこでつまずき、転倒する危険性が高まります。逆に、草むしりなどの農作業をしている高齢者や、蹲踞の姿勢をとる剣道をしている高齢者はかくしゃくとしておられますよね。

### ③ 歩く (5分)(A,B)

- ねらい  
普段何気なくしている「歩く」という行為を意識的に行ない、自分の身体の感覚に意識を向ける。
- 方法  
1. 足の裏の感覚、身体の感覚を意識しながら歩く。  
2. 歩く場所をいろいろと変えてもよい。  
3. 踏むものによって感覚が違うことを意識する。
- 気をつけること  
普段何気なく歩いているが、通常は意識しない足の裏を意識することにより、自分の身体の感覚への気づきをうながす。歩くときは、歩く方向、並び方などは適当にして、気ままに歩かせる。

### コラム 「今日、土を踏みましたか？」

今朝、家から学校へ来るまでの間に土は踏みましたか？ 現代日本はちょっとした田舎でも多くの道路は舗装されているので、「普通」に道を歩いていたら、たいていは土を踏まずに一日を過ごしてしまえます。数百万年もの間、私たち人間のご先祖様が土とともに生活してきたことを考えると、現代の「土を踏まない」生活はきわめて特殊なことといえるでしょう。足の裏の感覚は、土を踏んだときとアスファルトのような人工的なものを踏んだときとでどのように違うでしょうか？あえて意識して地面を踏んでみましょう。足の裏から土のやわらかさが伝わってきますか？

### ④ おたけびくやー！！ (5分)(A,C)

- ねらい  
大きな声を出すことでところを開放してリラックスする。人との親近感を持つ。
- 方法  
1. 10名～全員で輪になり手をつなぐ。  
2. いっせいに「ワーツ」と大きな声を上げながら、円の中央に駆け寄る。  
3. 2を3回ほど繰り返す。  
4. 「ワーツ」ではなく、山笠のヤマを担ぐイメージで「やー！！」でもよい。
- 気をつけること  
思い切り大きな声を出し、息を合わせて駆け寄る。大勢で大きな声を出すことにより、カタルシスとなり、親近感が沸く。



### ⑤ 手ぶら運動 (15分)(A,B)

- ねらい  
単純で緩やかな動きを通してからだところをリラックスさせる。
- 場所・準備  
室内。CDラジカセ。CDなどの音楽。
- 方法  
1. 両足を肩幅くらいに平行に開いて立つ。  
2. 膝を緩め、腕は力を抜いてぶら下げ、できるだけリラックスして立つ。  
3. 両手を同時に前に放り出し、後ろに戻る動作を続け、ぶらぶらと自然に動いている感覚で動かしていく。  
4. 目は閉じるか、半眼に開き、音楽を聴きながら、同じ動作を続ける。  
5. 時間は、授業中は音楽1曲程度の長さとするが、自宅でするときは気持ちがいければ30分でも1時間でも実施してよい。
- 気をつけること  
時々足の裏に意識を向け、足の裏にかかる重心が手の動きに合わせてやや前後に動く感覚があるかどうかを確認する。全くそういう感覚がない場合は、膝が緩んでいるか、その他からだのどこかに力みはないかを意識してみる。
- 出典  
東洋体育の本(JICC出版局)



### ⑥ 呼吸法 (5分)(B)

- ねらい  
腹式呼吸をすることで、からだところをリラックスさせる。
- 方法  
1. 仰向けに寝て、お腹の上に手を置く。  
2. 鼻から息を吸い、鼻から口から息を吐き出す。  
3. 息を吸うときに4つ数え、息を止めて4つ数え、息を吐くときに8つ数える。  
4. 息を吸うときにお腹が膨らんでいることを確かめる。
- 気をつけること  
息を吐き出すときに、すべて吐ききったと思っても、さらにもう一息吐き出すつもりで実施する。

### ⑦ リラクゼーション (15分)(B)

- ねらい  
からだところの状態に気づき、リラックスさせる。
- 場所・準備  
室内。CDラジカセ。CDなどの音楽。
- 方法  
1. 楽な姿勢で寝る(できれば仰向けが望ましいが、横向き、うつぶせもよい。)  
2. 指導者が声をかけるので、それに従って身体を意識する。  
3. 学生は、かけられる言葉を聞き流すような感じで聞いていき、身体部位をなんとなく意識していく。
- 気をつけること  
声かけにしたがって身体を意識していくが、あくまでも「なんとなく」「漠然」と聞き流す程度でいいことを教示する。あまり一生懸命考えると逆に緊張してしまう。

プログラムの前後での気分の変化をつけてみよう。

