解　説

心身の過緊張の調整に有効なカウンセリング技法

坂 入 洋 右[1 †]
[1] 筑波大学 人間総合科学研究科

要旨　一般に“あがり”と呼ばれる心身の過緊張によるパフォーマンスの低下現象に関して，そのメカニズムと対処に有効な心理的スキル，及びそれを習得するためのカウンセリング技法について解説する．まず，過緊張の状態を調整しようとする能動的努力が緊張増大の悪循環を生むメカニズムを，精神交互作用の概念と心身相関の心理生理的モデルに基づいて説明する．次に，過緊張の悪循環から脱するために必要な心理的スキルについて，“体（行動・筋）から心へ”と“受動的注意(mindfulness)”の観点から論じる．最後に，これらのスキルを習得するために有効な自己訓練タイプのカウンセリング技法として，自律訓練法を紹介する．

キーワード：自律訓練法，瞑想法，精神交互作用，受動的注意，体から心へ

1. はじめに

公的な場でスピーチをしたり重要な試験を受けたりするような場面では，心身ともに過度の緊張状態になって通常の能力が発揮できないことがある．焦って落ち着こうとすればするほど緊張が増し，逆に心身の調整が困難になって大きな失敗をしてしまう．一般に“あがり”と呼ばれるこのような現象は，人生の重要な場面で起きるので失敗の影響が大きく，努力を重ねても問題を解決できずに長期間悩んでカウンセリングを求める人も少なくない．

本稿では，重要な場面における心身の過緊張と調整困難の現象がどのようなメカニズムで起きるのか，また，その状況を克服するのに必要とされる心理的スキル，及びそれを習得するために有効なカウンセリング技法について論じる．

2. 緊張緩和に有効なカウンセリング技法

カウンセリング（心理療法）には，認知行動療法，人間性心理学的療法，精神分析的療法などをはじめとする多様な方法があり，外的な行動や反応の変容を重視する行動論的なものから内的な心の問題の意識化を重視する力動論的なものまで，幅広い理論がある[1)]．同じ問題でも，それぞれの理論的立場によって問題の捉え方が異なる．たとえば，葬儀に参列して氏名を記帳する場面でいつも緊張して手が震えて字が書けないというような問題を，手の震えや筋緊張という行動レベルで捉えるか，人前での失敗に対する過度の不安などの認知レベルを扱うか，過去の経験に基づく死への恐怖などの内的なレベルまで考慮するか，立場ごとに重点を置くレベルが違うために，カウンセリングの目的や技法が異なってくる．

カウンセリングを行う目的は，症状の緩和から人間的な成長まで様々なので，一概にどの方法が優れているかは判定できないが，近年，心理的介入技法の有効性に関するエビデンスの重要性が強調されるにつれて，介入効果が客観的に把握できる行動の変容に重点を置いた技法の評価が高まっている．心理療法の専門家を対象にデルファイ法による調査を実施した研究では，今後 10 年間の傾向として，精神分析的療法の減少と認知行動療法の増加が予測されている．さらに，技法の特徴として，セルフコントロール法，実践課題を与える方法，IT を活用した方法が増加し，実施形式としては個別に長期間実施する形式が減少して，心理教育的グループや集団療法が増加することが指摘されている[2)]．現在，一般的に行われているカウンセリングの形式は，面接室で専門家（カウンセラー）が来談者の話を聞くという個別面談タイプが多いが，将来的に有望とされているのは，特定の問題を抱えている人々に対して，自分の問題に対処するためのスキルを各自が練習を通して習得できるように，専門家が教育的な介入を行う自己訓練タイプのカウンセリングである．

過度の緊張や不安のコントロールを目的とした場合，特に有効であることが多くの研究において確認されているのは，自律訓練法や mindfulness 瞑想法などの自己訓練タイプのカウンセリング技法である[3)]．また，日本で創られた自己訓練タイプの方法として森田療法[4)]があり，過度の不安や緊張を感じやすい“神経質”の改善に顕著な効果を上げてきた．そこで，これらの技法を取り上げて解説しながら，心身の過緊張と調整困難の現象が起きるメカニズムと，その状況に対処するために必要な心理的スキルについて論じる．

3. 過緊張の調整困難が起きるメカニズム

3.1 精神交互作用

重要な場面での心身の過緊張の緩和という目的に関して，

2011 年 4 月 12 日受付
† 〒 305-8574 茨城県つくば市天王台 1-1-1
筑波大学　人間総合科学研究科
坂入　洋右
Tel:029-853-2685　Fax: 029-853-2685
E-mail: sakairi@taiiku.tsukuba.ac.jp

来談者の悩みに耳を傾ける個別面談タイプのカウンセリングよりも，森田療法や自律訓練法のように一定の行動の継続を促す自己訓練タイプが適していることには理由がある．個別面談タイプのカウンセリングによって相談者の自己理解が深まり問題の意識化（洞察や気づき）が促進されても，それだけでは行動の変容に結びつかないことがある．特に，不安や過緊張に関しては，自分の問題に注意を向けてそれを意識するほど緊張が強くなる傾向があり，問題を意識化する努力が逆効果となってしまう．森田療法では，このような悪循環の現象を精神交互作用と呼んでいる．この状態を脱するには，心理的な不安や緊張を軽減することに執着せず，その状態をあるがままに受け止めて，必要な行動を遂行することだけを心掛ける態度が有効だとされているが[4]，このような精神交互作用への対処方法については後で論じる．

3.2 緊張の悪循環の心理生理的モデル

過度の緊張状態にある時には，落ち着こうと頑張ってもリラックスできず，逆に興奮してしまうことが多い．意識的な努力で克服できる問題もあるが，リラックスすることと眠ることに関しては，努力は必然的に逆効果になってしまう．その原因は，人間の生理的なメカニズムにある．

図 1 に，心と体の緊張と弛緩（リラックス）の循環のメカニズムを自律神経系の反応を中心に示した．生理的な緊張や弛緩を随意的にコントロールできれば良いのだが，実際は自律的なプログラムに従って視床下部から自律神経系を通して反応が生じるので，「眠ろうとするほど興奮して眠れない」といった問題が生じてしまう．基本的なプログラムは，安静時は副交感神経系の活性が優位な状態にあって，積極的な努力が必要とされる場面で自動的に交感神経系の活性が高まるというものである．動物の場合は，敵が現れたときなど「戦うか逃げるか」という場面で起こる反応なので，闘争 - 逃走反応（Fight-Flight Response）と呼ばれる[5]．これは，そのような状況で不可欠な激しい運動に適した興奮状態に心身が自動調整される適応的な反応である．しかし，人間にとって重要な状況とは，試験を受けたりスピーチをしたりする場面であり，興奮よりも冷静さが必要とされることが多く，自律的なプログラムの働きが非適応的な反応になってしまう．

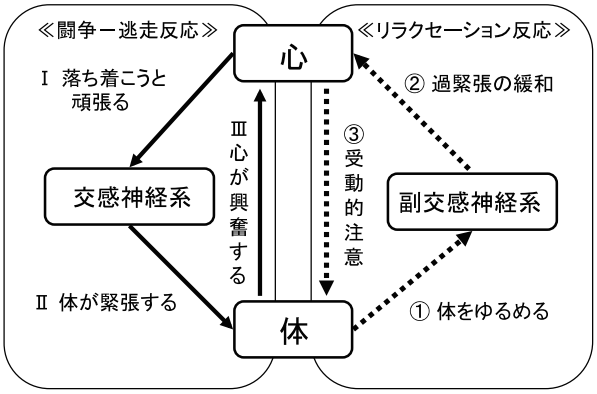


図 1　過緊張の自己調整の心理生理的モデル

本質的な問題は，「頑張ろう」でも「落ち着こう」でも同様に交感神経系が自動的に興奮してしまう脳のメカニズムが，現代人の生活に適していないことである．多くの人は，落ち着こうと頑張ることで，逆に不安や緊張を高めて失敗してしまう精神交互作用の悪循環の罠に陥ってしまう．たとえばスポーツにおいて，試合中のプレイよりもペナルティキックやフリースローなどのように，準備する時間があるセットプレイの方が過緊張状態になりやすいのは，その間に心を落ち着かせようと意識して逆効果の努力をしてしまうためだと考えられる．心身の過緊張状態をコントロールするためには，交感神経系の過剰興奮を抑制して副交感神経優位な状態に切り換えるスキルを身につけることが必要となる．古くから人類は，この目的に適した様々なトレーニングを開発し実践してきた．禅やヨーガなどの瞑想法がそれである．瞑想法を研究した H.Benson[6] は，トレーニングによって可能となる副交感神経優位な方向への変化を，リラクセーション反応（Relaxation Response）と名づけた．

次節では，過緊張に陥った心身の状態を切り換えてリラクセーション反応を促進するために有効な，2 つの心理的スキルについて述べる．これらのスキルの特徴は，「体から心へ」および「受動的注意（mindfulness）」というキーワードで示すことができる．

4. 過緊張の調整に有効な心理的スキル

4.1 体（行動・筋）から心へ

精神交互作用の問題に対処して過緊張を調整するために有効な心理的スキルとして，物事や自分の状態を無理にコントロールしようとせず，ただ注意を向けてあるがままにモニタリングする“受動的注意”と，意識的な制御が困難な心の調整は後回しにして，まず行動や筋などの体の調整に専念する“体から心へ”がある．この 2 つの要素は，先に述べた森田療法では“あるがまま”と“ただ行動する”こととして強調されているが，自律訓練法や認知行動療法（mindfulness 認知療法）でも，さらに禅やヨーガにおいても共通に見られる特徴である[7]．

まず，“体から心へ”について，坐禅を例に挙げて説明する．禅の行法を表現する言葉に「調身・調息・調心」があるが，身体を調えるのが先で心が調うのは後という順番が，特に重要な点である．坐禅の経験のない人は，無念無想などという心の修行のイメージで禅を理解しているかもしれないが，坐禅をするときにまず指導されるのは，禅堂の歩き方や坐禅時の坐り方である．最初から心を落ち着けようと努力すると逆効果になってしまうので，まず行動や姿勢などのコントロール可能な随意系を調整し，次に自律系の中で意識的な調整が可能な呼吸を調えて，自己の体と心の状態をあるがままに観察（mindfulness）していると自然に心が調ってくるというのが，調身・調息・調心の意味するところである．仏教では「心身」ではなく「身心」という言葉を用いるが，この順番を心掛けることが自己のコント

ロールを成功させるポイントとなる．坐ってから心を落ち着かせるのではなく，禅堂に入る時の歩き方や坐る姿勢（結跏趺坐）が一定に定められており，その段階から自然に落ち着いてくる．毎日同じ動作と同じ姿勢を繰り返しながら一定の状態を再現することによって，心身の状態を条件反射的に調整することが容易になるのである[8]．

スポーツ心理学においては，ルーティンと呼ばれる儀式的な動作としてこのスキルが活用されている．フリースローをする前に必ずボールを2回バウンドさせるバスケットボールの選手とか，打席に入る前に毎回一定のストレッチの手順を行う野球のイチロー選手などが，その例である[9]．一流のアスリートは，ストレス場面になってから過度の緊張を調整しようとするのではなく，禅僧と同じように，その前の段階で動作（行動）と姿勢（筋緊張）を一定に調整している．さらに行動の調整は，試合時だけでなく食事や睡眠など日常生活にまで及んでいる．

ヨーガでは，このような調整のためのトレーニングが段階的に体系化されている．表1に，ヨーガ・スートラ[10]に基づく8部門を示した．5部門までは準備的調整段階であり，日常生活における行動を整えた上で（禁戒・勧戒），姿勢・呼吸・感覚を整えていく（坐法・調気法・制感）．多様なポーズをとるハタ・ヨーガは，第3部門の坐法を中心としたものである．注意集中（concentration）型の瞑想法は凝念，自己観察（mindfulness）型の瞑想法は静慮を重視したものと考えられるが，本来はどの行法にも全ての部門の要素が含まれており，第8部門の三昧に至るまで実践を重ねて体験を深めていく．

表1　ヨーガの8部門[10]

1. 禁戒（yama）
2. 勧戒（niyama）
3. 坐法（āsana）
4. 調気法（prāṇāyāma）
5. 制感（pratyāhāra）
6. 凝念（dhāraṇā）
7. 静慮（dhyāna）
8. 三昧（samādhi）

しかし，一般の人がヨーガや禅などの修行を長期間実践することは困難なので，瞑想法を参考にして体系化された自己訓練タイプのカウンセリング技法として，自律訓練法やmindfulness瞑想法やベンソン法などが開発された．これらの方法に関しては，緊張や不安の軽減だけでなく，うつ病の再発防止，痛みのコントロール，高血圧の改善など多くの効果が検証されている[11-13]．具体的な実践方法については，後で自律訓練法を取り上げてその概要を紹介する．

4.2 受動的注意（mindfulness）

瞑想法の心理学的な定義として，「推論的な思考をやめて非分析的に注意を集中しようという意図を有する点で共通する技法の総称」があるが[14]，瞑想法の実践に共通する中核的要素は，自分の体（動き・呼吸・身体感覚など）や心（感情・思考など）に注意を向けてそれをあるがままにモニタリングするスキル（mindfulness）である．たとえば，様々な姿勢を保つハタ・ヨーガは，筋の感覚を対象としたモニタリングのトレーニングといえる．坐禅における調息も，深呼吸してリラックスしようとするのではなく，ただ自分の呼吸に注意を向けてそれをゆっくり数える呼吸のモニタリングである（数息観）．筋緊張や呼吸などの心身の状態を積極的にコントロールしようとせず，ただ観察しモニタリングし続けるような特殊な注意の向け方は，自律訓練法においては「受動的注意」と呼ばれ，その中核的概念として重視されてきた[15]．認知行動療法において近年注目されているmindfulnessは，この受動的注意とほぼ同じ概念である[12]．

mindfulness瞑想は，ゆっくり歩いたり一定のポーズを取ったりしながら，その時の身体感覚に注意を向け続ける瞑想法で，自己を客観的に観察する受動的注意の状態が継続しやすいように工夫されている[16]．日常生活において無意識にしている歩行や食事の際の自動化した動作を時間をかけてゆっくり繰り返してみるだけでも，受動的注意がどのようなものか体験することが可能である．一般的に，ゆっくりと滑らかに体を動かすことは難しいが，スポーツの経験者であれば，すでに体得し自動化されているスポーツの基本的な動きを通常の数倍の時間をかけて行ってみることで，類似の体験ができる．上級者ほど力みや雑念が入らずに感覚のモニタリング状態が維持され，滑らかな動きと受動的注意を体感できるであろう．

心身が過緊張の状態にある場合，緊張をコントロールしようとする能動的な態度ではなく，自然な変化を待つような受動的な態度で注意を向けて，他人事のように客観的にモニタリングすることが重要である．緊張や不安を引き起こす反応のコントロールに関する脳の神経基盤について，大平[17]が最近の研究を概観しているが，前頭眼窩野を含む前頭前野の腹側領域（特に47野）が，扁桃体によって起動される感情反応の調整機能に関わっているとされている．緊張や不安を能動的に抑制しようとするとこの腹側領域が活性化するが，その際に，逆説的に交感神経活動の亢進が見られて生理的な興奮が高まってしまうという．一方，受動的注意（mindfulness）の状態でストレス刺激を客観的に観察した場合は，モニタリングに関わる前頭前野の背外側領域が賦活するが，この時，腹内側領域と扁桃体の活動は抑制され，生理的興奮が鎮静化するという．

以上の知見は，過緊張時には，無理にリラックスしようとせずに周囲の状況や自分の状態を客観的に観察することが有効である可能性を，生理学的にも示すものである．しかし，ストレス状況において自分を冷静に観察することは容易でないため，瞑想法などによる特別なトレーニングが必要となる．

5. 自己訓練タイプの技法の実際

5.1 自律訓練法の概要

自己訓練タイプのカウンセリングの代表的技法である自律訓練法について，その概要を解説する．自律訓練法（autogenes Training）は，1932 年にドイツの精神神経科医 Schultz によって体系化された心理・生理学的自己調整法である [15]．心身のストレス性疾患の予防および治療法として普及しており，教育・産業・スポーツ領域における能力開発法としても活用されている．基本的に発症や経過に緊張や不安が関与する幅広い疾患や問題に適用されており，その治療効果や緊張・不安の低減効果が，多くの研究によって確認されている [11]．自律訓練法は，リラックス状態で受動的注意を保って自己をモニタリングすることを通して，心身の機能の自律的調整作用を促進するという共通の特徴を有する各種の技法からなる．モニタリングする対象は，基本段階である標準練習では腕や脚など身体各部の感覚であり，上級段階である黙想練習においては心に浮かぶ心像（イメージ）である．

禁忌症や不適応などもあるので，日本自律訓練学会 [18] で認定された専門家による指導の下で実施すべきであるが，標準練習の第 2 段階までであれば不快な副作用的反応がほぼ見られないので，個人的に練習することも可能である．第 1 段階は腕や脚の筋が弛緩した感覚をモニタリングする四肢重感練習であり，第 2 段階は末梢の血管拡張によって手足の皮膚表面温度が上昇した温かい感覚をモニタリングする四肢温感練習である（表 2）．これらの練習の実施方法を以下に示す [19]．

表 2　自律訓練法標準練習の公式

安静練習	姿勢や心身の状態を整えて、練習前の準備を確認する
背景公式	「気持ちが落ち着いている」
重感練習	腕や脚の筋がゆるんで、弛緩した感覚を味わう練習
第 1 公式	「右腕が重たい」+「左腕が重たい」 +「両脚（あし）が重たい」
温感練習	血液循環の改善に伴って、手足が温かくなった感覚を味わう練習
第 2 公式	「右腕が温かい」+「左腕が温かい」 +「両脚（あし）が温かい」

5.2 標準練習の実施方法

具体的な練習方法は，まず，楽な姿勢で椅子に座り（またはベッドに仰臥し），目を閉じて身体の感覚に注意を向ける．表 2 に示した公式と呼ばれる言葉を心の中でゆっくり繰り返しながら，四肢の練習であれば右腕，左腕，両脚の感覚を，段階を追って順番にモニタリングしていく．自律訓練法の練習において最も重要なのは，頑張って落ち着こうとしたり手足を温かくしようとしたりせず，自然に心身の状態の変化が生じるのを待つような受動的態度を保つことであり，このような態度での注意の向け方を「受動的注意」という．

1 回の練習時間は短く，1 ～ 2 分経ったら消去動作と呼ばれる軽運動（手の開閉数回→腕の屈伸数回→伸び）を行って目を開ける．これを 2，3 回繰り返して 1 セッションとし，毎日 3 セッションの練習を継続すると，数週間でリラクセーション反応としての四肢の筋弛緩と血管拡張が自然に生じるようになる．毎日の自己練習の経過と効果を確認するために練習記録をつけることが重要であり，これは練習を長期間継続するためにも有効である．

6. おわりに

重要な場面で自動的に生じる心身の過緊張状態をコントロールすることは，人間にとって古くからの課題であるが，現在も変わらず多くの人を悩ませている．解決を阻んでいる問題は，緊張を緩和しようと努力することが逆に緊張を強めてしまう精神交互作用の悪循環にあり，実直に努力する人ほど “ あがり ” の状態になって失敗するという結果になりがちである．しかし，この問題を克服するために有効な心理的スキルを身につけるトレーニングは，東洋の伝統的行法として数多く存在しており，自律訓練法や mindfulness 瞑想法のように，それらをモデルとした自己訓練タイプのカウンセリング技法も開発されている．

過緊張や不安やストレスへの対処は，問題が悪化してから対応するのではなく，日頃から各自が予防的に対応することが大切である．自分の体と心の状態をモニタリングして自己調整するスキルを向上させるために，日常生活において自律訓練法などの実践を継続していくことが有効である．一般的には，地道にトレーニングを継続すること自体に困難を感じる人が多いであろうが，“ あがり ” を克服すべく努力を重ねて悪循環に陥ってしまうような真面目なタイプの人にとっては，心身の自己調整スキルの獲得は取り組むのに適した課題である．

参考文献

1) Zeig,J.K.(Ed):The evolution of psychotherapy,Routledge(1987)
2) Norcross,J.C.,Hedges,M.,and Prochaska,J.O.:The face of 2010:A Delphi poll on the future of psychotherapy,Professional Psychology:Research and practice,33,316-322 (2002)
3) 坂入洋右 : リラクセーション法 , 内山喜久雄 , 坂野雄二 (編), エビデンス・ベースト・カウンセリング , 現代のエスプリ別冊 ,155-165, 至文堂 (2004)
4) 森田正馬 : 神経質の本態と療法 , 白揚社 (1960)
5) Cannon,W.B.: Stress and strain of homeostasis,American Journal of Medical Science, 189,1-14(1935)
6) Benson,H.:The relaxation response,William Morrow(1975)
7) 坂入洋右 : 瞑想法の不安低減効果に関する健康心理学的研究 , 風間書房 (1999)
8) 坂入洋右 : 養生法としての瞑想 , 石井康智 (編), 現代に生きる養生学 ,154-167, コロナ社 (2008)

9) 石田雄太 : イチローイズム ,164-167, 集英社 (2003)
10) 佐保田鶴治 : ヨーガ根本経典 , 平河出版社 (1973)
11) Stetter,F.and Kupper,S.:Autogenic training:A meta-analysis of clinical outcome studies,Applied Psychophysiology and Biofeedback,27,45-98(2002)
12) Segal,Z.V.,Williams,J.M.G.and Teasdale,J.D.:Mindfulness-based cognitive therapy for depression,Guilford Publications(2002)
13) West,M.A.(Ed):The psychology of meditation,Oxford University Press(1987)
14) Shapiro,D.H.:Overview: Clinical and psychological comparison of meditation with other self-control strategies, American Journal of Psychiatry,139,268-274(1982)
15) Schultz,J.H.:Das autogene Training:Konzentrative Selbstentspannung,20 Auflage, Georg Thieme(2003)
16) Kabat-Zinn,J.:Wherever you go,there you are:Mindfulness meditation in everyday life,Hyperion(1994)
17) 大平秀樹 : 感情制御の神経基盤 : 腹側前頭前野による扁桃体活動のコントロール , 心理学評論 ,47,93-118(2004)
18) 日本自律訓練学会 :http://www.jsoat.jp/
19) 松岡洋一 , 松岡素子 : 自律訓練法 , 日本評論社 (2009)



坂入　洋右（さかいり　ようすけ）
1990 年筑波大学大学院博士課程心理学研究科単位取得退学．1998 年博士（心理学）．臨床心理士．1992 年常葉学園大学教育学部講師．現在，筑波大学大学院人間総合科学研究科体育科学専攻准教授として，心身のセルフコントロール法の研究や心理測定尺度の開発を行っている．所属学会は，日本心理学会，日本体育学会，日本健康心理学会，日本自律訓練学会，日本心理医療諸学会連合，他．