

こどものストレスマネジメント

ーバイオフィードバックコミュニケーションを用いたトライアルー

○志田有子（関西医科大学心療内科学講座）・神原憲治（関西医科大学心療内科学講座）

福永幹彦（関西医科大学心療内科学講座）

キーワード：メンタルマネジメント，バイオフィードバック，心身相関

目 的

こどもたちを取り囲む環境が変化し続ける現代社会のなかで、こどもたちがいかに自分らしく、自分のストレスマネジメントをしながら生きることができるかが重要である。

心身共に発達途中にあるこどもは、自分が感じている感情やそれに伴い変化するからだの状態に正確に気づく（心身相関）機会がなかったり、気づいていても伏せてしまったり、伝える方法に迷い伝えることを諦める場合も多い。このためこどもたちは各発達段階において、自分や他者とのコミュニケーションにむずかしさを感じる場合があり、このコミュニケーション不足から様々な問題が起こることも多い。

また、成人における心身相関への気づきの乏しさが、心身症の発症とも大きな関係性があることが明らかになっており、こどもの頃から心身相関への気づきを深める教育環境があることは非常に意味深いと考えている。

心身相関への気づきを深める方法の1つにバイオフィードバック (BF) があるが、普段のコミュニケーションに加えて、BF を用いて親子でコミュニケーションを図ることの意義と可能性について検討した。

方 法

本研究はトライアルのため、被験者は1名とし、10日間継続した。

<被験者>

10歳（小学4年生）。女兒1名。

<心理社会的背景>

父、母、被験者、弟（7歳）の4人暮らし。明るく積極的な性格。既往歴なし。

現在まで特に問題なく安定した心理状態。X-1年（小学3年生）より中高一貫校への合格をめざしており、塾通いも含め学習時間が増加。X年夏より、志望校を自ら決めて学習に取り組んでいるが、宿題に取り組む前に気分（やる気）にむらがある、自覚的な肩こりがあり、それを解消したいと本人が考えている。家族関係良好。

<方法>

導入枠組みとして、本人には「肩こりを軽減させるための方法」としてBFを紹介。

・指標

BF センサーは、表面筋電位（利き手肩僧帽筋）・呼吸（胸部・腹部）を使用し、まずはこの3つの指標をみながら自らのからだの変化について楽しんでもらった後、定期測定に入った。<Thought Technology 社 ProCompo 使用>

定期測定のスケジュールについては、下記のとおりである。

（導入）学習前に今日1日の中で楽しかったことについて会話。
そのあと軽いストレッチ。3つのセンサー装着。

① 勉強前、安静時測定）結果をフィードバック、
結果について会話。

② 勉強中）問題の区切りがいたら、
画面をみて筋緊張を下げるよう工夫。

③ 勉強後、安静時測定）結果をフィードバック、
結果について会話。明日はどんな1日にするかを会話。

結 果

・筋緊張について

①について

初回、筋緊張が高かったが自覚的には感じておらず、呼吸についても意識されていなかった。しかし、8日目頃から自分のからだに意識が向きはじめ、自分の状態を予測可能になった。腹式呼吸もすぐに入れるようになった。

②について

7日目からどうすれば筋緊張がさがるということを自分で自覚でき、再現できるようになった。自覚的には13日目からその体勢でいることが楽と感じ始めた。

③について

7日目から、深呼吸がしやすくなった。10日目以降は勉強後にも肩こりが少なく、明日のイメージも明確になった。

考 察

まず、BF で生理的反応の変化をリアルタイムに体感できることが症状（肩こり）改善に役立ったと被験者はいう。

以前から症状についての訴えはあり、筆者とともに様々な方法を施行していたが、継続的改善には至らなかった。この場合、症状緩和のための受動的学習が行われていた。しかし、今回はBFによってどうすれば自分の筋緊張が低くなるのか、自ら姿勢を変えたり、頭の位置を変えたり、呼吸をはいたり…と試行錯誤の結果、肩こりが軽減した。つまり、主体的な能動学習の結果、症状が改善した。この経験は、自分で見出した方法であり、自己効力感の高まる経験であったと考える。

また、コミュニケーションという観点からみても、BFを通して自分の心身をコントロールするという自分とのコミュニケーションに加え、この結果を母親と共有することによる他者とのコミュニケーションをも深まっている。

なお、発表に関連し、開示すべき利益相反関係にある企業などはなく、データの開示と保管において個人情報の保護に適切な配慮がなされていることを記します。

(YUKO SHIDA, KENJI KANBARA, MIKIHICO FUKUNAGA)