

心と体のウォーキング

—— 青年層における心と体のアンケート調査より ——

A walking for both one's mind and body: Analysis from the survey of the mental and physical condition in the adolescence

櫻 井 一 成

キーワード：心と体、青年層、ストレス、癒やし、免疫力、ストレスホルモン、メンタルヘルスツーリズム、血圧、心拍数、バイタルサイン、運動負荷、スポーツツーリズム、メディカルツーリズム

要 旨

青年層におけるストレス応答処理に関するアンケート調査（ $n=1,077$ ）から、個々の持つ「心の在りか」について分析し、現代の青年層が抱えるストレス意識およびその処理方法について検討した。「心」の所在に対する正答率は32.5%であったが、「不明あるいは不在」との回答が約1割に上り、円滑な大学生活継続の観点から、「心」のケアと、医療サイドへの誘導が必要であると考えられた。また、学生の感じるストレスの約9割が人との関わりの中で生じており、ストレス軽減・解消のためには、「心」の鍛錬とリフレッシュが必要である。「心」と体は連動しており、気分転換により「心」の風通しを良くすれば、自然と「体」が動いて行動に移せるようになる。その際のストレス処理過程の中で、人が「癒やされる」ためには、逆に、人との関わりを避ける傾向が強い。分析結果から、最多回答は「好きな事をして楽しむ」ことで、そのうち5割弱が「音楽鑑賞」であった。また、上位に「十分な睡眠」、「ペットや動物との触れ合い」、「風呂で湯に浸かる」、「自然の中に身を置く」、「ひとりきりの時間をもつ」などが位置し、約7割5分が人との関与に否定的であった。近年のヘルスツーリズムの取り組みの中で、「森林セラピー」が効果を上げている。著者らが行った宿泊型森林セラピーにおいても、バイタルサインの安定化、ストレスホルモン抑制による精神の安定化および免疫力上昇効果を得ている。今後、孤独やうつ症状に悩む方などを対象としたメンタルヘルスケアの一環として、ウォーキングや森林散歩・散策という従来型の取り組みに、付加価値をつけた「メンタルヘルスツーリズム」としての取り組みが期待される。

はじめに

「心はどこにありますか？」と問われたら、あなたはどのように答えますか？ 学生生活の中で心と体の間に隙間が生じれば、心身の状態は下降線を辿る。また、心と体が連動して一体となれば、楽しく充実した学生生活を過ごすことができるだろう。本稿では、青年層におけるストレス応答処理に関する分析の一環として、現在までに、青年層を対象として行ってきたアンケート調査の中から、上記と関係性の深い3項目を抽出し、個々の持つ「心の在りか」について分析し、現代の青年層が抱えるストレス意識およびその処理方法について検討したので報

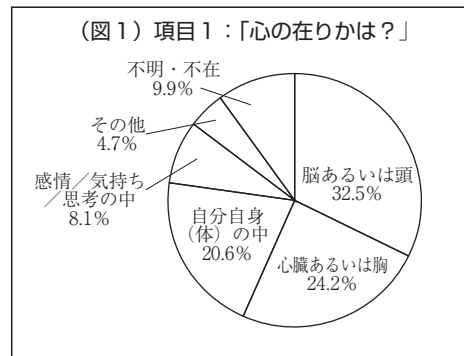
告する。また、これらに伴う、学生生活および社会生活における問題点についても考察したので提示する。

対象および調査項目

2009年4月から2013年度3月末時点で20歳未満の大学生（旧神戸夙川学院大学＝現神戸山手大学学生を含む、および流通科学大学学生：各神戸市内）計1,077名を検索対象とした。また男女比は1：3.2であった（男女間の比較検討は省略）。これらについて数項目の無記名式のアンケート調査を行った。得られた回答のうちの3項目、すなわち、項目1：「心はどこにあるか？」、項目2：「どんな時に最もストレスを感じるか？」、項目3：「どんな時に最も癒やされると感じるか？」、に絞り分析を行った。

1. 心の在りかを探る（項目1：「あなたの心はどこにありますか？」）

上記の問いに対して、最多回答は、①「脳あるいは頭」（32.5%）であった。以下、大別すると、②「心臓あるいは胸」（24.2%）、③「自分自身（体）の中」＝体の真中、体の中心、体全体などを含む（20.6%）、④「どこにあるかは不明あるいは不在」（9.9%）、⑤「感情、気持ちや思考の中」（8.1%）、⑥「その他」＝手、足、体の外、人と人との間など（4.7%）の順であった。最多回答の「脳」が正解であるが、正答率は1／3弱であった。また「心臓あるいは胸」（約4人に1人）や「自分自身（体）の中」（約5人に1人）との回答も多くみられた（以上で8割弱）が、体の末梢の一部や体外などと、個々の学生間における心の在りかの散逸がみられた。さらに、心は可視化できない思考の中にある、と回答した87名の学生（＝8.1%）については、脳が思考や情動の発信基地であることに思い当たれば、最多回答項目の「脳あるいは頭」に合流が可能であろう。一方、約1割（107名の学生）が、心が「どこにあるかは不明あるいは不在」であると回答しており、問題の深刻さを感じた（図1）。



人間は、物心両面を合わせ持って生きている。前者は、五臓六腑と骨や筋肉・皮膚などを造る約60兆個の細胞から構成された「体」である。「体」は心臓の自動性（電気刺激）による血液の供給を受け酸素を得ているが、心臓を含めた諸臓器は、脳からの電気信号による指令を、自律神経系経由で受け取り活動している。つまり脳が命令（随意運動指令）を諸臓器に送ることによって、体全体が機能している。命令を下すためには意思決定が成されなければならない、そのためには「思考すること」が必要である。つまり脳における思考回路が「心」の正体である。人間は他の動物と異なり、進化した大脳新皮質をもち、知能・情動・意思決定の回路を兼備した超エリートである。また、大脳前頭葉や側頭葉では、現在から未来に向かって物事を創造することも出来る。思考回路である「心」は、立場や環境などの外的刺激によって揺れ動きながら、

日々成長を続けている。

前述の回答で「心」の所在を「脳あるいは頭」と回答した学生が32.5%であったが、これに「感情、気持ちや思考の中」とした学生分の8.1%を加算すると4割強となる。日常生活の中で、しばしば緊張やストレスのため胸（心臓）がドキドキしたり、胸苦しくなったりする。またその影響から、体のあちこちに様々な変調を来すことも少なくない。「心」という文字が「心臓」に通じ、「心」の動きの表現型が真っ先に「心臓あるいは胸」に反映されるとあれば、「心」が心臓あるいは胸にあるとの回答も何となく頷ける。「心」の源である脳に起始する神経は、体の末梢、すなわち、指先まで繋がっているため、そうした変調が神経系を介して「負のウォーキング」を行うことにより、「自分自身（体）の中」のあちこちに精神的刺激による「関連痛」として転写される。つまりその時々「心」の負荷や重荷が、疼痛や疲労感、倦怠感などの体調不良を引き起こす。

人は思考過程で様々な情動をぶつけ合い、時にムカついたり落ちこんだりする。こうした「心」の表現型が「喜怒哀楽」である。これは超エリートである人間が、「生かされている」からこそ感じるこのできるコミュニケーションのためのアイテムでもある。個体の死とともに「心」の表現型である「喜怒哀楽」も消滅してしまう。人間は「喜と楽」の間「怒・哀」をうまく封じ込め、コントロールしながら生活していることが字面からも読み取れよう。この封印部分が増幅し、むき出しになると心身の状態が不安定化してストレスとなる。

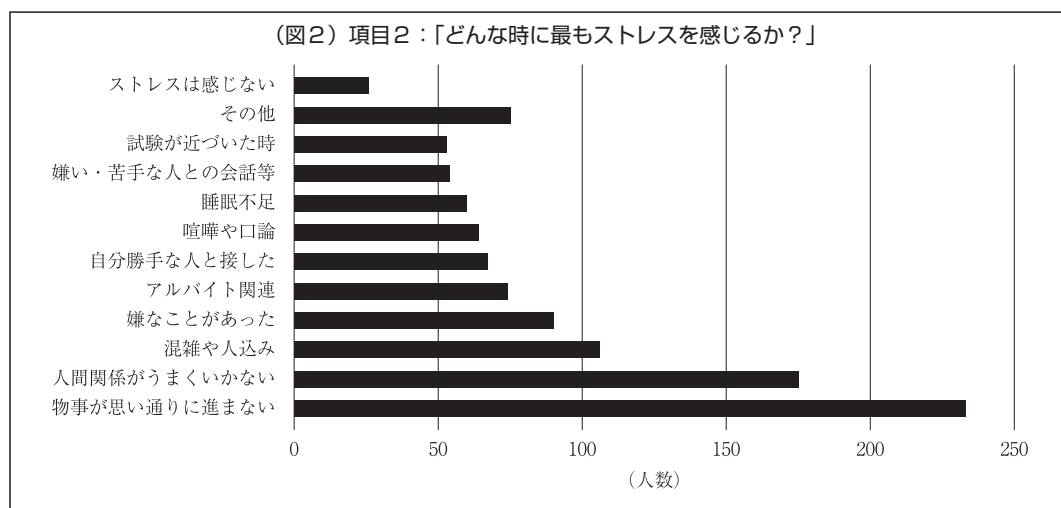
心の在りかが「どこにあるかは不明あるいは不在」、と回答した学生が約1割も存在することには、驚きと衝撃を禁じえない。その内訳（コメント）を見ると、「元々無かった」、「途中から消失」、「見当たらない」、「探索中」など様々な段階にあった。一方で、「心」が「自らの外にある」と回答した学生についても、「心」の育成・発達上、様々な危惧を禁じ得ない。円滑な大学生活継続の観点からも、学生相談を通じた「心」のケアに加え、医療サイドへの誘導も必要となろう。

2. 現代人に必要な「心と体のウォーキング」

（項目2：「どんな時に最もストレスを感じるか？」）

前述の「心」の在りかについてのアンケート結果の中に、「心は人と人の間に存在する」、との回答が散見された。嘗ての経済状況の悪化や雇用環境の悪化は、人と人の結びつきを希薄にし、孤独感に苛まれる人々を生み出してきた。昨今、空き家や一人暮らしの世帯が増加している。孤独は、うつ病や自殺者増加にも繋がり、懸念される。著者は年間40～50件の「学生相談」を行ってきたが、その内容は多岐に及ぶ。学生生活の基盤となる経済状況や家庭環境の悪化、また、友達作りの不調やアルバイト先の人間関係の悪化などが多く見られたが、ストレスを溜め込み、孤立感や疎外感に悩み、そして現実逃避（休退学等）を決め込む学生も少なくない。

「人の間」と書いて「人間」（「じんかん」とも読む）。人間は、決して一人では生きていけない。つまり、人と人との関わり合いを避けては通れない。人と人との良い結びつきが良好なコミュニケーションを育み、その過程で、感情制御、意志表現、理性の確立などを醸成しながら、



豊かな心を有する人間へと成熟していく。青年期は、人との関わり合いの中からコミュニケーション能力を育み、社会性を構築するための人間形成上最も重要な時期で、多情多感な青年期は、好むと好まざるとに拘らず、多くの刺激やストレスと対峙していくことになる。

「どんな時に最もストレスを感じるか?」とのアンケートの回答は多岐に及んだ(図2)。最多回答は、①「物事が思い通りに進まない」(21.6%)で、以下、②「人間関係がうまくいかない」(16.3%)、③「混雑や人込み」(9.9%)、④「嫌なことがあった」(8.4%)、⑤「アルバイト関連」(各6.9%)、⑥「自分勝手な人と接した」(各6.2%)、⑦「喧嘩や口論」(5.8%)の順で、その他、「睡眠不足」、「嫌いな人や苦手な人との会話・メールのやり取り等」、「試験が近づいた」、「怒られた」、「家庭環境関連」、「強制されプレッシャーをかけられた時」、「意見対立」などが挙げられた。一方で、「ストレスを感じない」と回答した学生は僅か2.4%に過ぎなかった。

学生が感じるこうしたストレスの約9割が人との関わりの中で生じている。前述のように、生きてゆくためには、人との関わりは不可欠である。その中で、様々なストレスが日々降り注ぐが、ストレスをなるべく回避していこうとする学生が多く見受けられる。ストレスからの逃避は、ストレス処理能力を育成できないばかりか、日常の些細なストレスを巨大化させてしまう。人間は感情、すなわち「喜怒哀楽」を兼備し生活している。処理不能となったストレスの蓄積は、前項で述べたように「怒」と「哀」の感情を増幅させ、終いには心の暴発に繋がる。

体の中に心が在る。心は体の環境を支配する。すなわち、心身共に健康な状態は、心と体が一体化することにより維持することができる。ストレス時には、主に副腎皮質から分泌されるストレスホルモンの一種であるコルチゾールの分泌が増加する。そして大脳辺縁系の「感情の座」と関係する自律神経系のバランスを崩し、心身を不安定な状態に導く。うつ病患者においては、コルチゾール量が約2倍に増加するといわれている。また慢性的なストレス負荷は、免疫能を低下させ、風邪やインフルエンザの罹患、さらにはクモ膜下出血など重篤な疾患を呼び込むばかりでなく、癌抑制遺伝子の働きを劣化させ、発癌を助長させる。ストレスの低減・

解消のためには、日頃からストレス処理能力を高め、小さなストレスはストレスとして感じさせないように、「心」の鍛錬を重ねていくことが大切である。また安定した「心」の保持には、気分転換という栄養剤が必要で、心のリフレッシュ、すなわち、心を「癒やす」取り組みが不可欠となる。

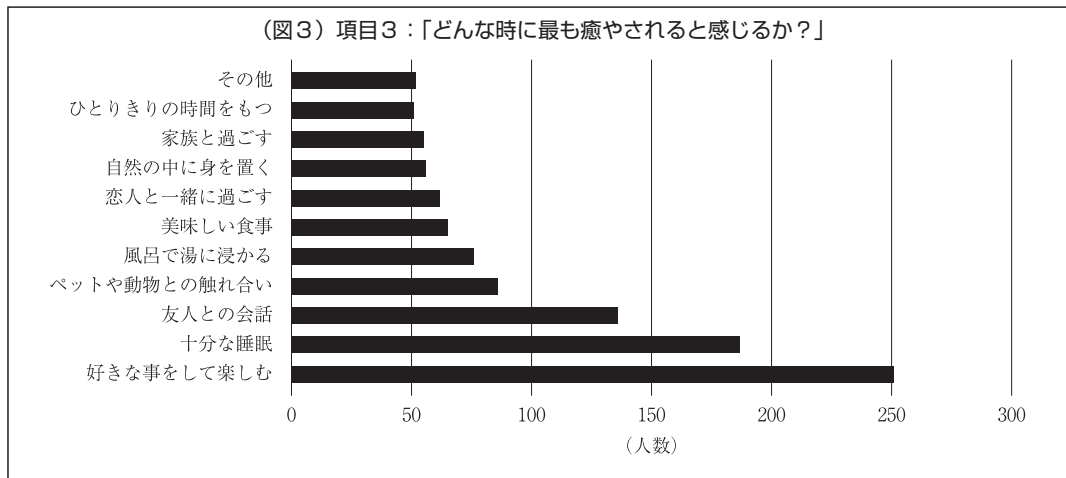
3. 「心のリフレッシュ」 ―メンタルヘルスツーリズムのすすめ―

（項目3：「どんな時に最も癒やされると感じるか？」）

大学病院の外来勤務時代、何人ものうつ症状を有する舌痛症の患者と接してきた。舌痛症は慢性的な舌の疼痛や不快感を呈する原因不明の疾患で、心因性、あるいは神経痛様疾患とも考えられている。疼痛に伴う患者の訴えは、「昼まで動けない」、「外出するのが億劫」、「嫌な気分が毎日過ごしている」、「何もやる気が起こらない」、挙句の果ては、「癌に違いないから早く切除して欲しい」など様々であり、「病院なんか来たくなかった」と訴える患者も少なからずおられた。常々、「診察に来られただけでも、あなたに『何とかしなければ…』という意識があったのですよ」と答えてきたが… このような場合、時間をかけてストレスの原因となっている話を聴きながら一緒に悩みを共有し、心を解きほぐすことが肝要で、こうした対応により不思議と症状の軽快をみることもしばしばであった。当該患者における背景因子を探ると、一人暮らしで孤独に苛まれている、話を聞いてくれる人が見つからない、などの場合が多いように思われた。

「心の痛み」は体の「あちこちの痛み」を惹起させる。脳で処理された「心の痛み」は体の隅々まで分布する自律神経を介して放散される。これは、「心の痛み」を制御しようと働く、セロトニンやメラトニンなどのホルモンバランスの傾斜に応じて、人体各所における疼痛症状発現という形で「心の痛み」が転写されることによる。自律神経系の不安定な状況を改善するためには、治そうという気持ちに加え行動力が大切である。「心」は常に揺れ動いているが、「心」が固まり閉ざされてしまうと厄介である。医師を信頼できずにドクターズショッピングを続ける患者は、総じて頑なな態度を示す。自らの考えに固執した状況にあるので、心を開かせるのにはかなりの時間と努力を必要とする。この場合、「体」はどんどん先行して動くが、「心」が置き去りにされた状況である。心と体は連動しているので、体が動くのであれば、「心」の風通しを良くする必要がある。つまり気分転換により「心」の開錠による改善を図らなければ、「心」と「体」の安定化（バランスの回復）は困難であろう。

学生が感じるストレスの殆どは人との関わりの中で生じている。「どんな時に最も癒やされると感じるか？」との学生アンケートに対する回答も多岐に及んだ（図3）。最多回答は、①趣味、スポーツ、遊び、ショッピングなど、「好きな事をして楽しむ」（23.3%）で、そのうちの半数近く（47.6%）が「好きな音楽を聴く」と回答した。以下、②「十分な睡眠」（17.4%）、③「友人との会話」（12.6%）、④「ペットや動物との触れ合い」（8.0%）、⑤「風呂で湯に浸かる」（7.1%）、⑥「美味しい食事」（各6.0%）、⑦「恋人と一緒に過ごす」（各5.8%）、⑧「自然の中に身を置く」（5.2%）、⑨「家族と過ごす」（5.1%）、⑩「ひとりきりの時間をもつ」（各4.7%）の順で、



そのほか、「満足感を得た時」、「笑っている時」、「赤ちゃんや子供の笑顔に接した時」、「マッサージされている時」などの回答がこれに続いた。総じて、気の置けない人との交流や義務感の加わる人間関係から解放され、「ゆったりとした時の流れ」の中に身を委ねることが求められているようだ。

前述のように、ストレスの約9割が人との関わりの中で生じており、人が「癒やされる」ためには、逆に、人との関わりを避ける傾向が強い。上記の結果を分析すると、最多回答の「好きな事をして楽しむ」ことの5割弱が音楽鑑賞で、2位に「十分な睡眠」、4位に「ペットや動物との触れ合い」が位置している。また「風呂で湯に浸かる」、「自然の中に身を置く」、「ひとりきりの時間をもつ」など、約7割5分が人との関与に否定的である。また残りの殆ども家族や親しい友人・恋人等の気のおけない人間との関わりが占めており、自然な流れといえよう。得てして、自らがヒーリング対象であると考えがちであるが、「喜怒哀楽」をリフレーミングして、(negative を positive に変えて)、「喜度相楽」(度々、相手を喜ばせ、楽しませる)としてみるのは如何であろうか？

近年のヘルスツーリズムの取り組みの中で、「森林セラピー」が効果を上げている。「森林セラピー」は、様々な実証研究をもとに、「森林浴」に医学的効果を付与したものである。樹木から発散される香り成分であるフィトンチッド(=テルペン類に属する揮発性有機化合物)による「癒やし」効果を利用し、ストレス軽減や免疫力向上を図り、健康維持および疾病予防に資する医学療法である。2007年から2010年にかけて著者らが行った宿泊型、および日帰り型の森林セラピー研究においても、森林の中に身を委ね、ウオーキングや各種ミニイベントを行うことにより、血圧・心拍数・呼吸数などのバイタルサインの安定化、ストレスホルモン抑制による精神の安定化および免疫力上昇効果が得られている。今後、孤独やうつ症状に悩む方などを対象としたメンタルヘルスケアの一環として、ウオーキングや森林散歩・散策という従来型の取り組みに、付加価値をつけた「メンタルヘルスツーリズム」としての取り組みが期待されよう。例えば、ゆっくりとした時の流れに身を任せつつ、野鳥の囀りに耳を澄まし、谷川の流れを聞

きながらの瞑想タイムや読書タイムなどを付与する。また秘湯での“湯ったり入浴”などは、五感を有効活用したリラクゼーション効果に繋がるであろう。さらに、BBQや「森のミニコンサート」、「カラオケ大会」などのプログラム導入によるエンジョイ効果を通じて、人と人との繋がりを再構築していけるならば、孤独感の改善に繋げることも可能である。将来的には、個々の諸状況に特化した「メンタルヘルスツーリズム」としての取り組みが期待されるところである。

著者らは、2014年から2015年にかけて、15～17歳の男女計42名（中学生1名、高校生41名）を対象として、安静時と運動負荷時（軽運動時および中等度運動時）における血圧および心拍数の変動について比較検討した。本研究結果から、過去の運動習慣の積み重ねが潜在的基盤となり、軽運動を行うことによる情動の安定化や心身のリラックス効果が誘導され、血圧と心拍数を安定化させることが判明した。一方で、運動習慣の乏しい生徒たちにおいては、軽運動負荷の段階から血圧上昇傾向が示され、中等度の運動負荷が加わると血圧および心拍数の上昇幅が大であった。過去の運動経験や日常の運動志向が乏しい場合は、健康・保健上リスクの増大を招来する可能性があるものと考えられ、日頃の継続的な運動が、高血圧予防の観点からも健康維持・増進に欠かせないものであるといえる。本検討結果は若年層が対象であるが、近年の「スポーツツーリズム」や「メディカルツーリズム」におけるレジメン設定に加え、「メンタルヘルスツーリズム」としての取り組みに、軽～中等度の運動を付加する場合においても、個々の運動経験や日常の取り組みに沿ったプランの調整が必要であると思われる。

結語

青年層におけるストレス応答処理に関する分析の一環として、青年層を対象として行ったアンケート調査を行い、3項目について検索し、個々の持つ「心の在りか」の分析を端緒として、現代の青年層が抱えるストレス意識およびその処理方法について検討し、これらに伴う学生生活および社会生活における問題点について考察を加えた。今後、これらを鑑み、個々のニーズに即したメンタルヘルスツーリズムの取り組み強化が求められると思われる。またスポーツツーリズムやメディカルツーリズム等の分野における応用も期待される。

引用文献

- 山中 裕、三宅眞理、櫻井一成、戸祭達郎、田中竜彦、西山利正 2009 「ヘルスツーリズムにおける森林セラピーの効果について ―身体活動量計による運動の評価と気分の変化」『日本認知療学会・日本行動療法学会プログラム&抄録・発表論文集』9巻 pp540-541
- 櫻井一成 2010 『「心」の正体、成長を続ける思考回路』『毎日新聞、キャンパス通信』2010.8.24号（朝刊）pp25
- 櫻井一成 2010 「心のウォーキング、ストレスへの鍛錬が必要」『毎日新聞、キャンパス通信』2010.8.31号（朝刊）pp25
- 櫻井一成 2010 「運動する体と心、メンタルヘルスツーリズムのすすめ」『毎日新聞、キャンパス通信』2010.9.7号（朝刊）pp19

櫻井一成、戸祭達郎、三宅真理、河本大地、原口恵子、田中竜彦、松尾信昭、石田高明、山中裕 2010 「森のもつ癒やし効果の実証研究 ―兵庫県宍粟市森林地域における青年層に対する免疫活性効果およびストレス抑制効果の検討―」『神戸夙川学院大学観光文化学部紀要』第1巻 pp38-47

櫻井一成、西村典芳 2015 「青年層における運動負荷時の生理学的変化. ―運動量変化に伴う血圧および心拍数の変動について―」『神戸夙川学院大学観光文化学部紀要』第6巻 pp11-19