

養護教諭が肩こりや腹痛の生徒に心の体操を指導したら 保健室に来る生徒が減少

有田市立初島中学校養護教諭 廣崎昭子

保健室がいつも生徒でごった返した

私が養護教諭を務める中学校では、平成六年、保健室に来る生徒が異常に増加しました。体調の異常を訴えて保健室に来た生徒の数は、平成五年度は延べ二四一人だったのに、平成六年度には最終的に延べ七五九人と、三倍にもふえたのです。

全校の生徒数が一四〇人余りの学校ですから、保健室もそれほど広くありません。保健室はいつも生徒でごった返して、授業にも支障をきたすような状態でした。

保健室に来る生徒の訴えで多いのは「体がしんどい」という症状で、「おなかが痛い」

「頭が痛い」「気分が悪い」などが続きます。ただ、体の症状だけでなく、その裏には心の問題が潜んでいるように感じられました。たとえば、ある生徒は私に「先生、僕は一日じゅう熱帯魚の水槽を見て過ごしていたんだよ」といいました。精神的に疲れていて、それが体の症状に現れるという心身症的な傾向が強いのです。

そうした状態に困っていたとき、「心の体操」という心身のリラクセス法を取り上げた雑誌の記事を読み、興味を持ちました。すぐに提唱者の久保田浩也先生に連絡して、やり方のくわしく載った本を送ってもらい、自分でもやってみました。

すると、肩がスーッと軽くな

り、とても気持ちがいいと思えました。そこで、ちょうど大阪で心の体操の講座があると知ったので参加し、やり方をきちんと習って、生徒にも教えてみることにしました。

微熱の生徒の体温が平熱に降下

心の体操は、体の緊張を取ることで心の緊張を解きほぐす体操ですから、心身症的な生徒には最適です。まずは、保健室によく来る生徒に、心の体操を教えてみました。そうしたところ、多くの生徒が「肩こりが軽くなった」「おなかの痛みがおさまった」などといい、かなり効果的です。そこで、とくに保健室に来る生徒の多かった二年

生については、各教室に行

生については、各教室に行

このように試みが続いているうちに、保健室に来る生徒の数もへってきました。平成六年度には延べ七五九人だったのが、平成七年度には延べ二六五人になり、ほぼ平年並みになったのです。

しかし、保健室に来る生徒はへつても、生徒の健康の問題は依然として大きなテーマです。

平成七年に全校生徒を対象に行った調査では、「一週間のうちほとんど不調」と答えた生徒が二八・八％、「週二〜三日は不調」の生徒が二〇・一％という結果が出ました。ほぼ半数の生徒が、日常的に体調の不良を訴えているということです。

このような傾向は私の学校だけでなく、全国の学校に共通しています。朝食抜き、夜ふかしなど生活の乱れも目立つので、生活習慣の見直しも含めた、全体的な指導が必要だと感じてい

ます。

現在も、希望者には個人的に心の体操を教えています。最近では、こんなケースがありました。

寝つきが悪い、体がだるい、微熱が続くなどの症状を訴え、保健室ばかりにいる生徒に心の体操を試してみると、体温が下がったのです。心の体操をする前は三七度二分あった熱が、心の体操をしたあとでもう一度計ると、ほぼ平熱の三六度六分になっていました。

心の体操はむずかしいものではなく、時間も五分ほどでできます。休み時間に全校でいっせ

いに行くなどして、学校のプログラムにとり入れられれば、より大きな効果が期待できるのではないかと思っています。

心療内科医による「ワンポイントアドバイス」

心療内科医 桂 戴作

厚生省の調査では、男性は約九割が、仕事と職場の人間関係をストレス源としてあげています。一方、女性は夫や娘、近所づきあいなどの家庭を中心とした人間関係が、ストレス源の第一位です。

ということば、ストレス源を



心の体操は生徒にも好評

なくすなどということは、現実には不可能です。そこで、どうにかしてストレスを解消する必要があると必要が出てきます。

それには、「休養・睡眠」

「軽い運動」「入浴」「バランスよく栄養をとる」などが有効な方法です。また、私たちが心身症や神経症の患者さんを治療するときは、このような生活指導に加えて、心理療法も行います。たとえば、自律訓練法は、全身の緊張を解き、心と体の状態を調整するための方法の一つです。

その自律訓練法の要素をうまくとり入れたのが、ここで紹介されている「心の体操」です。

自律訓練法の場合、全体を習熟するには時間がかかるうえ、症例によっては適していない人もいます。しかし、心の体操は、誰でも簡単にできて副作用は考えられません。ストレス解消、疲労回復、健康増進には十分な効果があるといえるでしょう。

簡単にできるとはいえ、心の体操を成功させるには、コツがあります。「両手が温かい」などと心の中で唱えているときに、たとえ雑念が浮かんでも、「余計なこと」を思っ

てはいけません。余計なことを思っ

いなどと考えてはいけません。かえって心の安定が乱れて、リラクセス状態になりにくくなってしまふのです。

私は、「留意(なんとなく注意を向ける)」「虚心(心をうつろにする)」「持念(心の中でくり返し唱える)」が三大ポイントだと説明しています。言葉だけで説明するのはむずかしいのですが、「手や足から注意をさせられる」というような受け身の感覚です。

ところで、慢性的なストレスによつて起こる症状の代表的なものには、疲れやすい、疲れが取れない、肩がこるなどがあります。また、肩こりは、急性的なストレス症状としても現れるので、ストレス状態を判断するものさしとして重要です。

とくに疲労感や肩こりなどのような自覚症状がある人は、ストレスの上手な解消法をもつべきでしょう。そのようなとき、心の体操を試してみるとよいのではないのでしょうか。