



昭和大学

昭和大学ストレスマネジメント研究所

”ハーバード式”ストレスマネジメントとは？

ハーバード大学における心身医学の展開：
Mind/Body Medical Institute での活動を中心に

中尾 睦宏*

〔抄 録〕

ハーバード大学医学部心身医学研究所は、心身医学に関する研究をしていると同時に、リラクゼーション練習と認知行動療法を組み合わせた行動医学的ストレスマネジメントプログラムを外来患者に実践している施設である。その活動の核となる考えはハーバート・ベンソン所長が提唱した「リラクゼーション反応」である。リラクゼーション反応は、ストレス反応とは逆の生体反応で、血圧、心拍数、基礎代謝の低下といった身体変化だけでなく、心の穏やかさやコントロール感など心理的变化を伴う。本稿では、まず、この心身医学研究所の活動を、臨床・教育・研究に分けて紹介する。次に、筆者が心身医学研究所で学んだことを通し、帝京大学医学部附属病院でどのように心身医学を展開してきたか、本学会の将来計画・広報委員の1人として報告する。

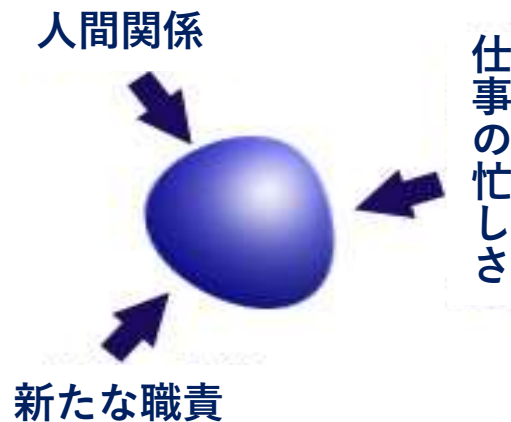
■ **Key words** : ハーバード大学医学部心身医学研究所, 行動医学, リラクゼーション反応, 認知行動療法, ストレスマネジメント

“ハーバード式”ストレスマネジメントとは？（定義）

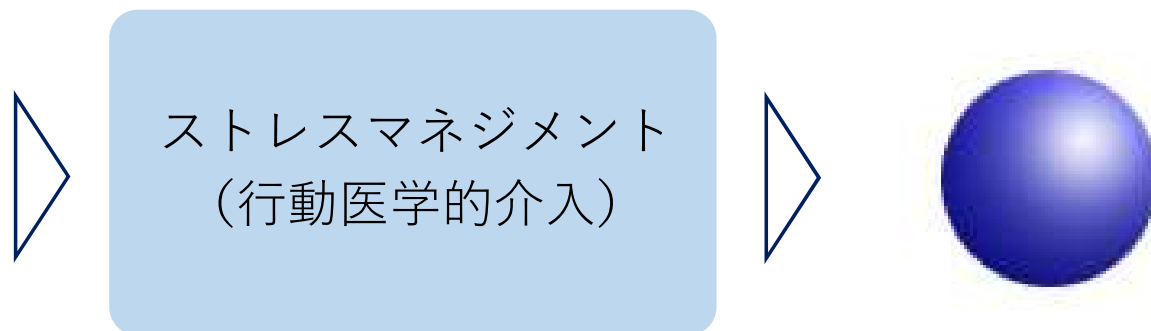
ストレスとは、外部からの刺激によって身体と心に生じる反応のことであり、この反応が長期間続くと心身に悪影響を及ぼす。そこで、そのストレス軽減を目的として**個人の行動・意識を変えさせる**ための行動医学的介入が必要となります。この介入をストレスマネジメントと言います。

ハーバード大学医学部心身医学研究所（現Benson-Henry Institute）の定義

ストレスのかかった状態

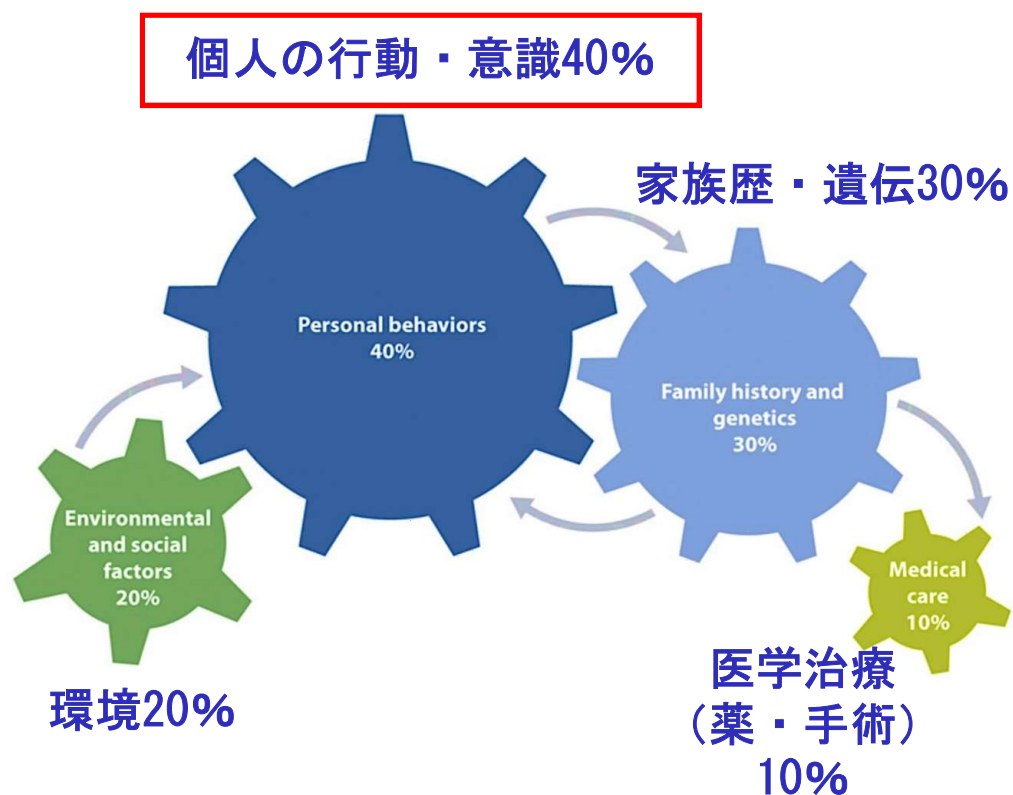


ストレスのない状態



健康の決定要因との関係性

健康の決定要因の関係性 Determinants of Health



(Kaiser Permanente, 2013)

心身の健康を左右する要因のうち家族歴・遺伝的要因は30%に過ぎず、逆に**個人の行動や意識は40%**を占めている。

また、人は誰しも、身体的に安らぐ状態を意識的に導くことが可能であり、自身で体を癒し回復させる能力を生まれつき有している。

その能力に自身で気づき、その能力を自身で生かすことにより、心身の健康状態を保つ**(セルフケア)**ことが重要であり、これはメンタルヘルスの維持・向上にも役立つとされている。

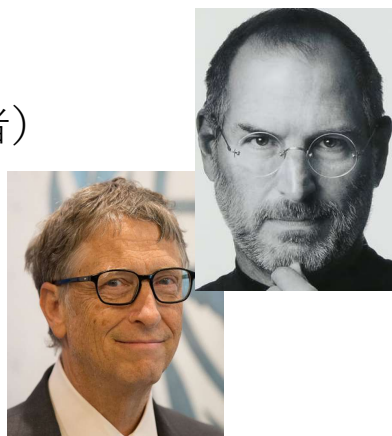


“ハーバード式” ストレスマネジメントの重要性

ストレスマネジメントの動向（米国）

デジタル社会からAI革命によるサーバー社会が到来しつつある現在、日々積み重なるマイクロストレスへの対処が欠かせない。世界で活躍する一流のビジネスマン、経営者、スポーツ選手の多くがリラクセーションの効果を感じ、ストレスマネジメントを日々の生活の中で実践している。

例えば、海外では
スティーブ・ジョブズ（アップル共同創業者）
ビルゲイツ（マイクロソフト共同創業者）
また、日本でも、京セラ・KDDIの創業者の
故・稲盛和夫氏など多くのエグゼクティブ
が実践していたことでも知られている。



”ハーバード大学医学部心身医学研究所”※ではこのストレスマネジメントを世界でいち早く導入し、30数年にわたり医学研究と臨床・実践を積み重ねてきました

※現ペンソン-ヘンリー研究所

HBR 2023年8月号特集

**Harvard
Business
Review**
DIAMOND ハーバード・ビジネス・レビュー

特集 マイクロストレス その正体と対処法
自覚なきストレスの悪影響
ペンソン大学 名誉教授 ロブ・タロス
酒井由紀子
著者 藤田一照
HBR 100周年 第10回
一橋大学 名誉教授 野中郁次郎 × 小野 浩
2023年8月号

個人の意欲や組織の生産性が低下する

マイクロストレス その正体と対処法

マイクロストレス その正体と対処法

ペンソン大学 名誉教授 ロブ・タロス ほか
マネジャーはマイクロストレスを
どう管理するか
ペンソン大学 名誉教授 ロブ・タロス ほか
思考の腕から抜け出し、
不安を手なずける方法
著者 尾田・アーロンズ・ミリ

エンployeeヘルス・マネジメント:

従業員の心身の健康を保ち、
組織の生産性を高める
ペンソン大学 名誉教授 ロブ・タロス × 酒井由紀子
人生はストレスに満ちているが、
苦しみに向かう必要はない
著者 藤田一照

© 昭和大学ストレスマネジメント研究所 2024

米国ハーバード大学で開発

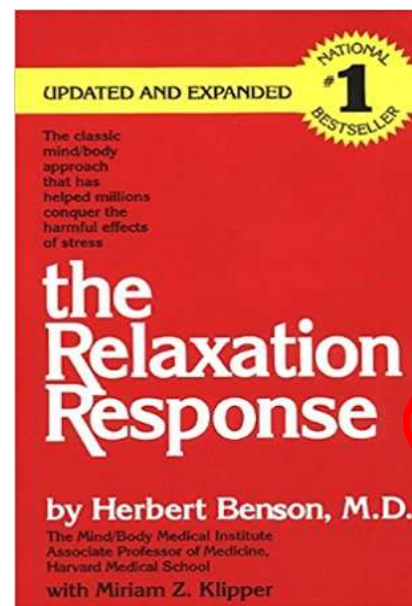
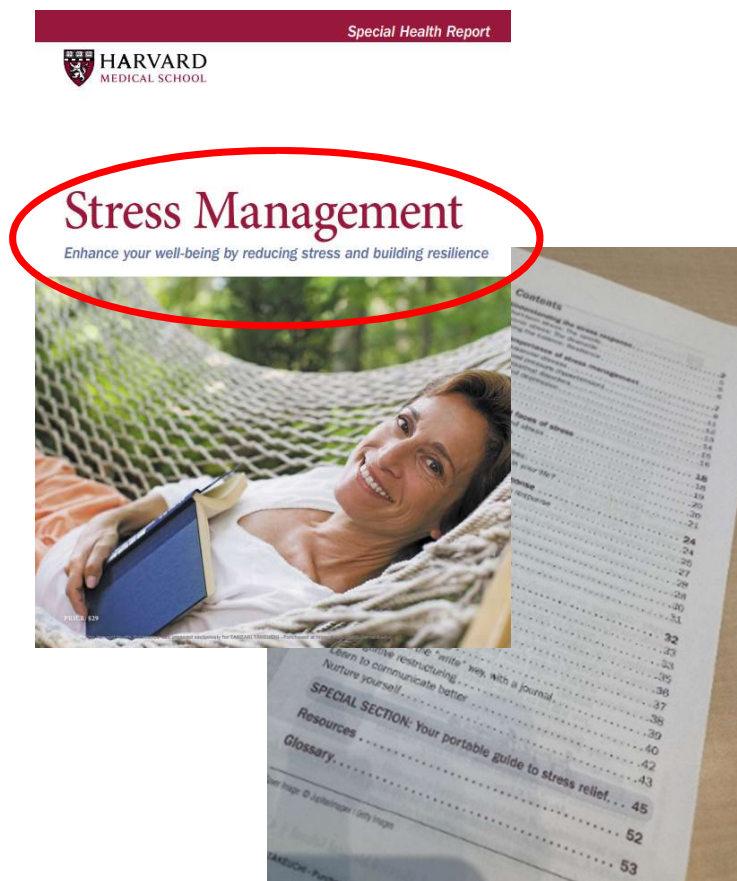
ハーバード大学医学部心身医学研究所（現Benson-Henry Institute）
30年以上の研究・臨床実績があるストレスマネジメント指導のプログラム



**Benson-Henry Institute
for Mind Body Medicine**



<https://bensohenryinstitute.org>



全米ベストセラーの
翻訳本

リラクゼーション
反応

ハーバート ベンソン 著
中尾睦宏 野宏昭 久保木富房 訳

ストレスの有害作用を軽減する心身医学的方法！
1日2回10～20分で著しい効果！

不安、軽・中等度のうつ、怒りや敵意、高血圧、不整脈、
痛み、月経前症候群、不妊、不眠、過敏性腸症候群、
その他多数のストレス関連病に有効！

晃和書店

“ハーバード式”ストレスマネジメントの特徴

特徴1：セルフケアによる早期介入

軽症以上の（= 医師の治療が必要で診断名が付く）人は専門の医療機関で治療を受けることとなるが、日常生活の中で心理社会的ストレスを受けて精神的・身体的バランスを崩している軽症未満の段階においては、一日も早い**セルフケアによる介入**が必要となる。また一方で、“**健康な人でも**”心身のストレス反応を放置し続ければ、集中力や仕事の生産性が低下するだけでなく、いきなり深刻な症状に発展する**燃え尽き症候群*のリスク**を孕んでいる。

(※) 「燃え尽き症候群 (別名：バーンアウト)」とは、その名の通り、責任感を持って仕事に取り組んでいた心身健全者 (ハイパフォーマー) が、それまでの意欲や熱意がまるで燃え尽きたように急激に消失してしまう状態をさします。

◆医学的治療の三脚

- ・ 内科的治療
- ・ 外科的治療

・セルフケア

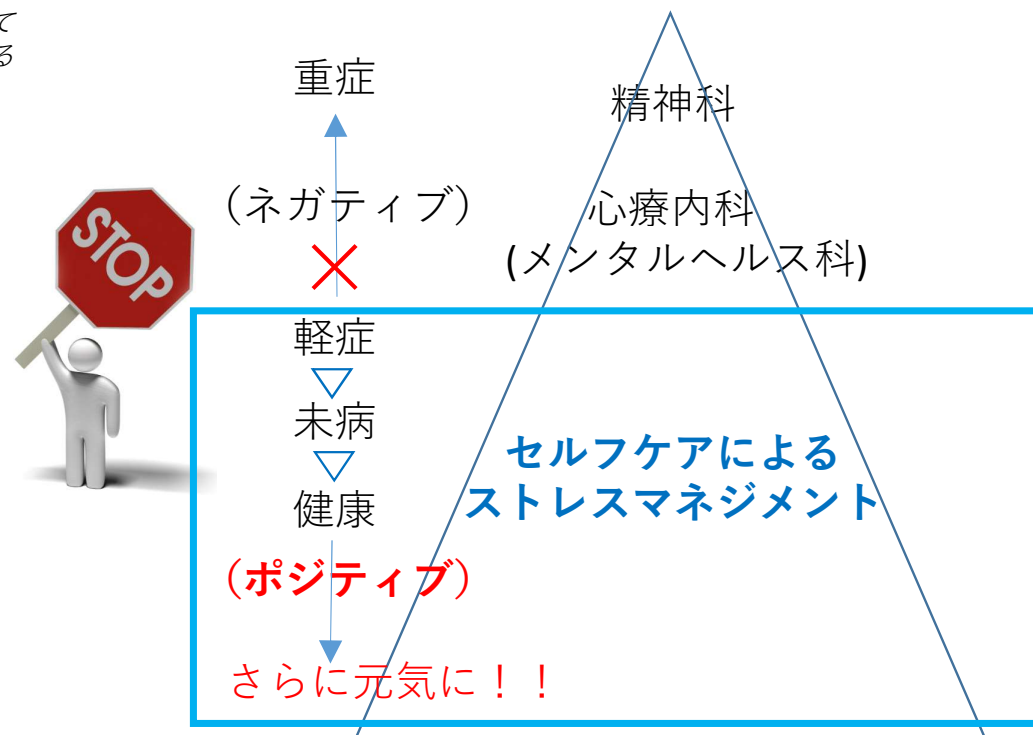
(産業保健の枠組みではラインケアも含む)

◆心理学の対象領域

- ・ 従来型 (ネガティブ)

・ポジティブメンタルヘルス

(燃え尽き症候群リスクの回避)



“ハーバード式”ストレスマネジメントの特徴

特徴2：身体と心の両面からの行動医学的アプローチ

メンタルの問題が前面に出ていなくても、何かしらの身体の不調を感じた段階でストレスマネジメントを開始することは極めて重要かつ有効な介入手段である（※）。ハーバード大学医学部心身医学研究所（現ベンソン-ヘンリー研究所）は、心身医学に関する研究をしていると同時に、リラクゼーション練習と認知行動療法を組み合わせた行動医学的ストレスマネジメントプログラムを外来患者に長年実践している施設である。その実践の核となる医学理論は、故ハーバート・ベンソン名誉所長（創業者）が提唱した「**リラクゼーション反応**」である。リラクゼーション反応は、ストレス反応とは逆の生体反応で、それによって、血圧、心拍数、基礎代謝の低下といった身体変化だけでなく、心の穏やかさやコントロール感など心理的变化をもたらすこともできる。

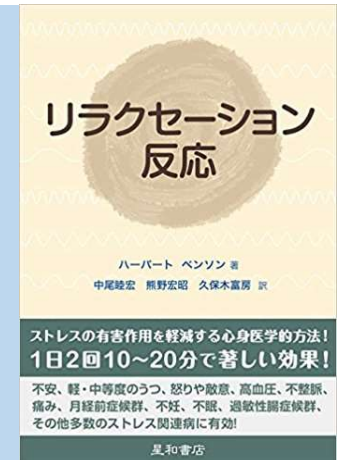
（※） 参考論文

中尾睦宏. 治療学 42:5-8, 2008

中尾睦宏、久保木富房. 行動医学研究 9: 1-8, 2003

医学と心理学の融合領域

身（リラクゼーション反応の練習）と
心（認知行動療法的アプローチ）を
組み合わせた効果的な
ストレスマネジメントプログラム



“ハーバード式”ストレスマネジメントの特徴

特徴3：科学的根拠による裏付けがある

1998年の**米国上院議会**で、ストレスマネジメントプログラムの健康増進と医療費削減に与える有効性が認められ、全米に心身相関・健康センターを創設する年次予算15億円（1,285万ドル）を承認、**国立衛生研究所(NIH)**に対して、この研究をさらに進めるための心身相関・健康センターを全米に創設するよう議会報告書が提出された。
2005年時点でフロリダ州やテネシー州など9州10施設がベンソン-ヘンリー研究所の関連施設として設立された。
Senate Report 105-300, 1999

出典：ハーバード大学における心身医学の展開：Mind/Body Medical Instituteでの活動を中心に
中尾睦宏, 第45回日本心身医学会総会2004



ポジティブ心理学の重要性

積極的な効果創出（リーダーシップやチームワークのさらなる発揮、創造性や生産性のさらなる向上）に着目した**ポジティブ心理学**が近年注目を浴びつつあります。

Well-being（ウェルビーイング）とは、身体面だけでなく心の状態さらに社会環境も含めて良好な状態であることを意味します。例えば、職場において自己実現ができる環境が整っていることや自律的かつ意欲的に仕事に取り組める状態なども含まれます。

先進国、とりわけ我が国は少子高齢化により労働力不足が深刻な問題となっています。したがって労働環境を改善すると共に、従業員を資本と捉えその心身の健康に保ち、限られた労働力の中でいかに生産性を向上させるかが重要な課題となります。したがって、企業としてはメンタル不調者の相談や退職者の復職支援という産業保健としての視点や対応だけでなく、**より積極的に社員のストレスを軽減し、一層のハイパーフォーマーとして、リーダーシップやチームワークの発揮、生産性や創造性の向上、などの効果を創出**するという経営課題としての対策が迫られています（※）。



（※）2019年に国際連合が発表した「世界幸福度報告」によると、日本の順位は58位でした。これは先進国の中で最も低い順位であり、その原因のひとつとして残業の多さやダイバーシティ達成率の低さなどが指摘されています。日本は世界的にみると働きにくい国とされています。

ポジティブ心理学の重要性

ハーバード大学医学部心身医学研究所※でも**ポジティブ心理学**を取り入れたストレスマネジメントプログラム (PART: *Positivity And Relaxation Training*) を開発し研究・実践を推進しています。また、「ポジティブ心理面での心身医学的アプローチ」教育講座も提供されている。

※現ベンソン-ヘンリー研究所



Overview

The Positivity And Relaxation Training (PART) program is a 9-week education program that teaches participants self-care techniques to promote health, happiness and generalized wellbeing. Similar in theme to the Institute's copyrighted Stress Management and Resiliency Training (SMART) program, PART employs a variety of mind body techniques like meditation and mindfulness, physical activity and positive psychology. It also relies on creativity, humor and adaptive thinking. Where SMART is a clinical intervention, PART was designed for delivery by non-clinicians in community and corporate settings. Participants report the program has helped them develop skills to manage stress and cultivate a more positive outlook.

Arrange for a Group

BHI offers the PART program in corporate and community settings in the Boston area. Program Director Rana Chudnofsky, MEd will travel to your work, religious institution, gym or other community setting to deliver a 9-week program for 15-25 participants. Each session is 90 minutes, and tuition for the course is \$350 per person.

PART teaches skills that help reduce stress and build community. It encourages creativity and social connection. The program is also a great way to foster health and fitness.

The PART team works together to make this an effortless experience for you.

Become a PART Provider

Two times per year, BHI accepts individuals with a passion for the health and wellness fields to train to deliver the copyrighted PART program. Certified PART providers are able to deliver the PART curriculum, including participant workbooks and guided meditations, in settings across the community.

Training includes coursework, participation in a PART program as a participant, an implementation Training, mentoring and a culminating exam. Candidates may work through the pathway at their own pace, under the tutelage of Program Director Rana Chudnofsky, MEd.

Training cohorts begin in spring and fall; applicants must demonstrate expertise and knowledge in the field to be considered.

特集 新型コロナウイルス感染症・ウェルビーイング

日本心療内科学会誌 25(2021)59-65

[総説]

コロナ禍の今だからこそ問うウェルビーイング： 幸福感と心身の健康とのつながり

中尾 睦宏¹ 野田 昇太² 喜多島 知穂³

¹ 国際医療福祉大学医学部 心療内科

² 武蔵野大学大学院 人間社会研究科

³ 慶応義塾大学大学院 システムデザイン・マネジメント研究科

要 旨：新型コロナウイルス感染症の世界的流行の中、生活環境が激変し、心身の不調を訴える者は多い。感染防止だけでなく、ストレスによる心身症の予防やコロナうつ、コロナ不安に対応することも大切である。本稿では、新型コロナに関する健康情報を正しく認識し、自分の認知行動の問題に気づき、適切な対処をする一助とするために、ウェルビーイングについて改めて問い直すことにした。ウェルビーイングとは、身体的・精神的・社会的に良好な状態にあることを意味する言葉であるが、スピリチュアルな側面も大切となる。健康であるためには、病気でないとか、弱っていないなど、ネガティブ要素がないことにこだわり過ぎては逆効果で、自然と謙虚に向き合って社会のつながりに思いをはせながら、「生きている、生かされている」という満たされた感覚を体得することが大切である。そのために役立つ考え方として、ポジティブ心理学、笑い、ユーモアの健康効能について解説をした。

索引用語：ウェルビーイング；しあわせ；心身の健康；**ポジティブ心理学**

© 昭和大学ストレスマネジメント研究所 2024

マインドフルネス (Mindfulness Meditation)

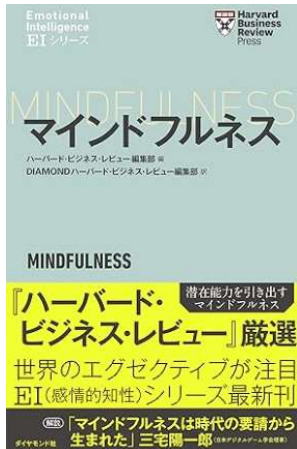
ハーバード大学医学部心身医学研究所※でも **リラクゼーション反応法 (Relaxation response)** の一技法として **マインドフルネス** を導入・実践しています。

※現ベンソン-ヘンリー研究所

GoogleやYahooといった名だたるグローバル企業が、**マインドフルネスを社員のストレスマネジメントの方法として取り入れた**ことが、世界中の企業経営者や人事担当役員に注目を浴びている。マインドフルネスはもともと、米国マサチューセッツ大学のジョン・カバット・ジン博士が、**ストレス低減プログラムとして医療に取り入れた**ことが始まりだが、多くの企業での導入の背景には、**マインドフルネスのストレス軽減によるプラスの効果**が科学的に立証されてきているためです。



近年は、プロスポーツ界だけでなく、「Well-being経営推進」という旗印の下でビジネス界でも注目を集めるようになってきている。ビジネスに特化していうと、以下のような導入効果が指摘されている。



- ① ストレス軽減で燃え尽き症候群の予防に役立つ
- ② 集中力が高まりパフォーマンスアップに繋がる
- ③ 創造性を伸ばし発揮することができる
- ④ 求職者が企業を選ぶ際の大きな目安になる



マインドフルネス (Mindfulness Meditation)

(参考) 欧米での臨床研究

- 長期間（平均約10年）のマインドフルネス瞑想経験者について、脳の画像解析が行われ、注意、相互受容、感覚処理に関する脳領域である**前頭前皮質、右前島皮質**が、対照群よりも**マインドフルネス経験者の方が大きくなる**ことが示された。（瞑想が脳皮質の可塑性に影響する構造的証拠を提供した最初の研究成果）
（出典）Lazar SW et al. Neuroreport. 2005 Nov 28;16(17):1893-7. ※ハーバード大学ラザール博士筆頭著者
- MRIを用いた臨床研究が行われ、8週間のマインドフルネス軽減法実施が脳（海馬、小脳、脳幹）を活性化することが示された。特に記憶の形成や想起に関わる**海馬が活性化**することから、マインドフルネスによって記憶力向上や思考の柔軟化が起きることが期待されている。
（出典）Rinske A Gotink et al. Brain Cogn. 2016 Oct;108:32-41.

(参考) 米国での実践企業

米国では、SAP、アメリカンエクスプレス、インテル、ツイッター、Facebook、ナイキ、マッキンゼーなど、わが国でも外資系企業を中心に（ヤフー、Line、PWC、シスコ、など）でマインドフルネスが導入・実践されています。

近年は、ハーバード大学やコロンビア大学のMBAカリキュラムとしても採用されています。

