

# リラクゼーションをスタッフに勧めてみました

山形県立こころの医療センター  
精神科認定看護師  
板垣健

私は同僚にこんな事を言われることがあります。「なんかストレスなさそうだよね。」「どうしたらそんなに安定した気持ちでいられるの?」です。いやいや決してそんなことはありません。私にもストレスはありますし、いつも穏やかな気持ちいるわけではありませんと言いたいところですが、周りにはそのように見えるときがあるようです。

以前、このページで「リラクゼーションのすすめ」という記事を書かせて頂きました。私は今もそれを実践しています。もはや毎日のルーティーンと言っても過言ではありません。上記のようにいわれるのは性格や見た目なども関係しているかもしれませんが、私はリラクゼーションが一役買ってくれていると思っています。これはスタッフにも勧めなくてはという思いで、昨年看護研究にかこつけて実践してもらいました。今回はその結果を紹介したいと思います。



研究の題名は「精神科救急病棟におけるリラクゼーション法の効果」です。リラクゼーションという一見リラックスしてゆっくりするというようなイメージがあると思います。しかし、ただ単にリラックスするという事ではなくて、ある特定のゾーンに入るための方法と言えます。これはきちんと科学的な根拠も実証されているものなのです。などなど、まずはスタッフにリラクゼーションの勉強会から始めました。興味を持ってもらったところで実践です。日勤の昼休み明けの5分間「呼吸の数を数える方法」を3ヵ月実践しました。実施前後でインタビューを行い、リラクゼーションの効果や有効性を示すコードを抽出し、質的に分析しました。

効果	コード
気分が改善する効果	気分がリフレッシュした感覚
	気分をリセットする感覚
	気分が落ち着く感覚
	気持ちにゆとりができた感覚
仕事の効率が高まる効果	集中できる感覚
	仕事への意欲が高まる感覚
	頭の整理ができた感覚
リラクゼーションの効果への期待感	リラクゼーション法を継続する意欲
	実施場所による効果の変化
ストレス反応への対処	疲労時の対処
	気持ちの落ち込み時の対処
	睡眠導入効果
	身体症状の軽減

結果は、リラクゼーションの効果として以下の4つが挙げられました。①気分が改善する効果②仕事の効率が高まる効果③リラクゼーションの効果への期待④ストレス反応への対処です(表1参照)。研究のまとめとして、リラクゼーションはストレス対処法として有用と感じていることが示唆されました。

研究内では、有効な効果だけを取り上げていますが、あまり効果を感じられなかったという意見も当然ありました。しかしながら、研究終了後には「昼の5分間はなんか良かったよね。」「なくなると寂しい感じがする。」等の声が聞かれ、何かしらの効果は感じてくれたのかなと思っています。実はこの方法は継続することでより効果を感じられる仕様になっています。なので3ヵ月という短い期間ではなかなかはっきりした効果は感じられなかったのかもしれませんが、しかし、これをきっかけにストレスを緩和する方法の1つとして使ってくれれば、私としてはこの研究は成功かなと思っています。

ちなみに私は数えてみたら5年間くらいやってみたいですね。皆さんも気になったらだまされたと思ってやってみてください。簡単ですし準備する物は何もありません。お薦めですよ。