

こころの健康相談室だより

平成31年度 第1号



初夏のこの時期は気温や湿度が上昇し、体調を崩しやすい時期です。また、新年度の環境の変化による疲れも出やすくなりますので、いつもより多めに休息をとるなどして、体調管理にご注意いただければと思います。

写真は埼玉県所沢市にある百合園で撮影したものです。梅雨の合間の陽の光の中で、色鮮やかに咲く百合の花は、気持ちをほっと和らげてくれます。晴れた日は、ぜひ皆さまもちょっと足を延ばして近くの草花や自然に目を向けられてはいかがでしょうか？

今年度も「こころの健康相談室だより」を、6月、9月、12月、3月の年4回、当該月中旬頃に発行いたします。みなさまのこころの健康に役立つ情報をお届けできればと思いますので、ご愛読の程よろしくお願いいたします。



マインドフルネスとは

私たちは普段、つい「何であんなミスをしてしまったのだろう」、「明日の発表はうまくいくかな」など、過去や未来に意識を向けて不安になりがちです。その結果、現実には起きていることと、頭の中で考えていることが混同されてしまい、“明日のことなのに、あたかもすでに失敗したような錯覚に陥る”等、「心ここにあらず」の状態になってしまいます。マインドフルネスとは、「今この瞬間のなかで、意図的に、評価も判断もすることなく、自分が体験しているからだの感覚や考え、気持ちに注意を向けていくことから生じる気づき」です。言わば、「自分を観察する方法」、あるいは「今、この瞬間に注意を向ける方法」です。このマインドフルネスを活用し、「今、ここ」に目を向けられるようになれば、過去や未来などの余計な考えにとらわれなくなり、心を安定させることができます。

マインドフルネスの歴史と効果

マインドフルネスは仏教の瞑想が起源であり、宗教的要素を取り除いたものとして、1979年にジョン・カバットジンがマインドフルネスに基づくストレス低減法を開発しました。この技法は、慢性疼痛や不安、抑うつ、パニック障害、不眠の症状などの改善に効果があることがわかりました。習慣的にマインドフルネスを行っている人は、より良好で満足度の高い対人関係を維持していることがわかっています。近年、著名なビジネス・パーソンやスポーツ選手なども積極的にマインドフルネスを活用しています。

それでは、マインドフルネスはどのように私たちの心や身体に作用して効果が出るのでしょうか？マインドフルネスは脳の働きと密接な関係があります。マインドフルネスは、一つの対象について注意・集中し、気がそれてもまたその対象に注意を戻します。そうすると、脳にある「前帯状皮質」が活性化され、自分の思考をコントロールしやすくなると考えられています。また、マインドフルネスを行うことにより、ネガティブな感情になったときでも、不安などの感情をつくりだすシステムである「扁桃体」の活動が比較的早く低下することわかっています。マインドフルネスがストレスや不安、抑うつ気分などを低下させるのはこのような機能が働いているからと考えられています。

マインドフルネスの実践 ～心を“今”に向けよう～

それでは、マインドフルネスを実践してみましょう！今回は2つの方法をご紹介しますので、自分にあったものを見つけて、生活の中に取り入れてみて下さい。

1. 歩く瞑想

いつもよりゆっくりと歩き、呼吸に合わせて歩数を数えます。

例えば、吸う息で3歩歩いたら、頭の中で「1, 2, 3」と数え、吐く息でも同様にします。数に合わせて歩くのではなく、呼吸優先で数え方を速くしたり遅くしたりします。何か考えが浮かんできて、数が途切れてしまったら、一旦立ち止まり、もう一度始めましょう。

歩いているときに雑念が出てきたら、その雑念を地面に置いていくことをイメージして、そのまま歩き続けます。

呼吸に合わせて歩くことでも、「今、この瞬間」に集中することができます。
通勤中やお昼休みなど、ちょっとした時間を利用してやってみましょう。



こんなときに試してみよう！

注意力が散漫になっている、脳が疲れている、感情がコントロールできないなど

2. 音に耳を澄ませる

注意事項

注意をコントロールするトレーニングなので、嫌な気分するときや落ち込んでいるとき、不安が強いときは無理に行わないようにしましょう。

5～6種類の音を探して、音に注意・集中するトレーニングの方法をご紹介します。公園や家の中など、落ち着く場所で行っていきましょう。

まず、どんな音がいくつ聞こえるかを数えます。次に、聞こえている音の中から一つ選び、それだけを1分間ずっと聞きます。1分たったら、次の音に切り替え、またその音だけを聞きます。切り替えながら、5～6分間行いましょう。雑念が出たら、「音の一つ」くらいに位置づけて、その辺に漂わせておくイメージでいると良いでしょう。

公園で行う場合

公園のベンチに座って行うことがお勧めです。「鳥の鳴き声」、「風の音」、「犬の鳴き声」、「ピアノの音」、「電車の音」などの音を探してみましょう。目は開けたまま、視点をどこかに固定して行います。



家で行う場合

家で行う場合は、「エアコンの音」、「冷蔵庫のモーター音」、「車が外を走る音」、「換気扇の音」、「浴槽に水をためるときの音」など、5～6種類を組み合わせましょう。「ラジオやテレビの音」に注意・集中する場合は、内容が聞き取れないくらいの小さな音量にすると良いでしょう。

続けることで、注意の切り替えがうまくなり、いろいろなことに気を配れるようになります。

こんなときに試してみよう！

すぐに気が散ってしまう、気持ちの切り替えがうまくできないなど

<参考図書>

「～4 枚組の CD で実践する～ マインドフルネス瞑想ガイド」 J.カバットジン（著者）、春木豊・菅村玄二（翻訳者）
（株）北大路書房

「ストレスに負けない！心のストレッチ はじめてのマインドフルネス」 熊野宏昭 NHK 出版

「マインドフルネスを医学的にゼロから解説する本 ～医療者のための臨床応用入門～」 佐渡充洋・藤澤大介 日本医事新報社

このコーナーでは、皆様の
こころの健康に役立つ情報を
発信していきたいと思います。
今回のテーマは、
脳内物質「セロトニン」
です。



健康管理医 高橋先生

梅雨の季節は、何となく気分がすぐれない…皆さんそんな経験をされたことがあるかと思います。もしかしたらそれは、脳内物質の減少が影響していたのかもしれません。今回は気分に影響する脳内物質「セロトニン」について考えてみたいと思います。

セロトニンは、脳内で分泌される神経伝達物質の1つです。セロトニンは、脳内の縫線核ほうせんかくという部分で合成され、脳の色々な場所へ運ばれ、様々な情報の伝達に関わっています。セロトニンには様々な働きがありますが、最も重要な働きの1つとして、気分のバランスを保つ作用があります。気分に影響する代表的な物質に、アドレナリンとドーパミンがあります。アドレナリンの分泌が不足すると、意欲が減退します。また、ドーパミンは不足すると感情が鈍化し、喜びや快樂に無関心になります。セロトニンは、これらアドレナリンとドーパミンの分泌を調節することが知られており、セロトニンの量が減ると、気分の変調が出現すると考えられています¹⁾。セロトニンは、太陽の光を浴びることで、その分泌が促進されることが知られています²⁾。梅雨の季節は日照時間が少なくなるため、セロトニンが不足しやすくなり、気分の不調が出現すると考えられます。

では、セロトニンの減少を防ぐには、どのような方法があるのでしょうか。これまでの研究で明らかになっている、セロトニンを増やすための生活習慣をいくつかご紹介したいと思います。



① **日光浴**：上記のとおり、太陽の光を浴びることで、セロトニンの分泌が促進されます。セロトニンは、睡眠-覚醒リズムの形成にも関わりますので、朝一番にしっかり太陽の光を浴びてセロトニンの分泌を促進することで、生活リズムの安定を図ることができます。特に日照時間の少ない季節は、より積極的に太陽の光を浴びることを意識していただくことが大切になります。

② **トリプトファンを含む食事**：トリプトファンは、体の中でセロトニンを合成するための材料となる物質です。

トリプトファン自体は体内で合成できないため、食品から摂取する必要があります。トリプトファンを多く含む食材としては、チーズ、納豆、肉類、白米、アーモンド、牛乳、バナナなどがあります。

推奨されるトリプトファンの摂取量は、1日当たり240mgとされています(体重60kgの場合)³⁾。表を参照に多めに摂取するよう心がけましょう。一方で、1日当たり1000mg以上の摂取で肝機能障害が起こることも報告されているので、過剰摂取にも注意しましょう⁵⁾。

表 食品に含まれるトリプトファンの量 (mg) (食品 100 g あたり)⁴⁾

チーズ	291
納豆	242
肉類	150~250
白米	89
アーモンド	47
牛乳	42
バナナ	10

③ **リズム運動**：リズムカルな運動は、セロトニンの分泌を促進することが知られています。過去に行われた実験では、15分間の踏み台昇降運動によって、セロトニンの分泌量が増加することが示されています⁶⁾。また、20分間ガムを噛むことによって、セロトニンの分泌が上昇し脳機能が活性化される可能性が示唆されています⁷⁾。こういった結果を参考にすると、15分間から20分間程度のウォーキングやサイクリングといったリズム運動も効果があるかもしれませんね。

これらの生活習慣を無理なく取り入れていただくことで、漠然とした気分の不調を改善できるかもしれません。ぜひ試してみてください。



参考文献 1) Stahl SM, ストール精神薬理学エセンシャルズ, 2015. 2) van der Rhee HJ, *Medical Hypotheses*, 2016;97:34-37. 3) 木戸康博, 静脈経腸栄養, 2010;25:773-82. 4) 文部科学省, 五訂増補 日本食品標準成分表, 2005. 5) Saleem DM, *Journal of the Pakistan Medical Association*, 2008;58:68-70. 6) 佐野新一, 有田秀穂, 北陸大学紀要, 2002;26:39-48. 7) Kamiya K, *Journal of Medical and Dental Sciences*, 2010;57:35-43.

写真撮影

私のリフレッシュ法は、カメラを持って様々な場所に出掛け、写真撮影をすることです。私がよく撮るのは、山や海など、自然風景の写真と、人物写真の2種類があります。基本的に、一人で出掛けるときは風景写真を、友人と出掛けるときは人物写真を主に撮影します。風景写真では、日常の何気ない瞬間を切り取り、写真に収めることによって、普段は見過ごしていた素敵な景色が広がっていたんだなと、気づかせてくれます。人物写真でも、ふと楽しそうな友人の笑顔を撮影した時に、「この人はこんな表情をするんだな」と、これまで気づかなかったその人の新たな一面を見つけることができます。

また技術面では、ピントの調節やぼかしを使って、より幻想的な風景を表現できたときや、写したい人物を強調できたときなども、喜びを感じることができます。

カメラの技術は年々進歩してきており、最近はスマートフォンのカメラでも、一眼レフにも劣らないような、美しい写真が手軽に撮れるようになりました。カメラでの写真撮影は、風景や人物を撮れるだけでなく、撮った写真から意外な発見があったり、趣向を凝らした撮影ができたりします。皆様もぜひ、お手持ちのスマートフォンのカメラ等で、お気軽に写真撮影を始めてみてください。

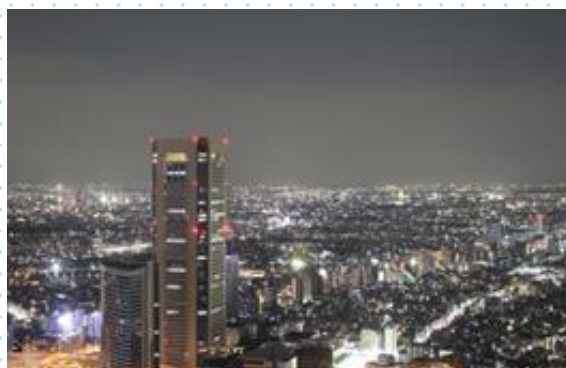
(高桑相談員)



横浜：みなとみらいにて



箱根：大観山にて



新宿：東京都庁展望台にて





こころの健康広場のご紹介



『こころの健康広場』には、メンタルヘルスに関する様々な情報が掲載されています。

都（知事部局）におけるメンタルヘルス対策について知りたい時、心身の不調を感じた時、周りに心配な方がいらっしゃる時などに開いてみてください。

＜検索方法＞

全庁ポータルトップページ（右下）「お役立ち」→リスト・ライブラリー一覧→こころの健康広場

URL： https://portal.taims.tocho.local/sites/1627/Lists/s_jinji_20

以下のような内容を、項目ごとにまとめて掲載しています！

◇相談窓口のご案内

（こころの健康相談室、（一財）東京都人材支援事業団相談室について）

◇メンタルヘルスに関する情報提供

（知事部局におけるメンタルヘルス対策について、メンタルヘルスに関する資料・ハンドブック・こころの健康に関するチェックリストの提供、こころの健康相談室だよりの掲載等）

◇ストレスチェック制度と知事部局の実施体制について



注目!

『こころの健康づくり実践ガイドブック』

ストレスやメンタルヘルスに関する「基礎知識」、今日からのセルフケアに役立つような「具体的な対処法」、「うつ病の特徴や回復までの道のり」について、分かりやすく詳細に解説されています！

相談してみたいけれど、どこにどうやって相談したら良いの？

⇒『こころの健康相談室』がどのようなところか、どのように利用出来るかについてご説明しています。また、都職員およびそのご家族が利用出来る相談窓口もご紹介しています。

メンタルヘルス対策ってよく耳にするけど、もう少し詳しく知りたいな

⇒メンタルヘルスの基礎知識やどのようなことに気をつけたら良いのか等の詳しい説明が載っています。また、こころの健康相談室が作成したハンドブックを印刷することも出来ます。

最近の自分のこころの状態は大丈夫かな…？

⇒こころの健康度を短時間でチェック出来る『あなたのためのこころの健康度チェック』（12項目）と、より詳しく自分自身の状態を振り返ることの出来る『こころの健康チェック&アドバイス（都共済式ストレスチェック）』が掲載されています。

こころの健康相談室のご紹介

『こころの健康相談室』は、知事部局職員の皆様のための相談窓口です。心理職の精神保健相談員が、こころの健康に関する相談をお受けしています。また、健康管理医（精神科医）も常駐しています。相談の秘密は厳守いたしますので、お気軽にご連絡ください。

また、ご本人だけでなく、上司や同僚の方からのご相談も承っております。相談員が事業所に訪問してご相談をお受けすることも可能です。ご希望の場合は、局担当相談員へお問い合わせください。



相談申込み方法



相談室全体の連絡先（本たよりの最後に掲載しております。）、またはご自身が所属している局担当相談員へ、電話またはメールでご連絡ください。

直接お越しいただいた際、すぐに対応可能な場合もありますが、相談員が不在ということもあります。なるべく事前にご連絡ください。



平成31年度 局担当相談員一覧

今年度の局担当相談員は、以下のとおりです。何かありましたら、以下の連絡先までご連絡ください。今年度も、どうぞよろしくお願いいたします。

政策企画局、都民安全推進本部、
戦略政策情報推進本部、総務局、
職員共済組合事務局、財務局、
オリンピック・パラリンピック準備局、
会計管理局、選挙管理委員会事務局、
人事委員会事務局、監査事務局、
労働委員会事務局、収用委員会事務局、
議会局

都市整備局

住宅政策本部

環境局



5320-7764 （内）25-269

池永 里子

✉ Satoko_lkenaga@member.metro.tokyo.jp

松村 由佳

✉ Yuka_Matsumura@member.metro.tokyo.jp

西巻 文

✉ Aya_Nishimaki@member.metro.tokyo.jp



5320-7758 （内）25-263

<p>建設局</p> <p>港湾局</p>	<p>☎ 5320-7757 (内) 25-262</p> <p>宮澤 ハニファ ✉ Hanifa_1_Miyazawa@member.metro.tokyo.jp</p> <p>吉田 由紀 ✉ Yuki_6_Yoshida@member.metro.tokyo.jp</p>
<p>産業労働局</p> <p>中央卸売市場</p>	<p>☎ 5320-7759 (内) 25-264</p> <p>井出 愛 ✉ Ai_1_Ide@member.metro.tokyo.jp</p> <p>中辻 尚子 ✉ Naoko_Nakatsuji@member.metro.tokyo.jp</p>
<p>生活文化局</p> <p>病院経営本部</p>	<p>☎ 5320-7760 (内) 25-265</p> <p>庄木 晴美 ✉ Harumi_1_Shouki@member.metro.tokyo.jp</p> <p>三上 芙貴子 ✉ Fukiko_1_Mikami@member.metro.tokyo.jp</p>
<p>福祉保健局</p>	<p>☎ 5320-7761 (内) 25-266</p> <p>下小園 愛 ✉ Ai_2_Shimokozono@member.metro.tokyo.jp</p> <p>磯崎 富士雄 ✉ Fujio_Isozaki@member.metro.tokyo.jp</p> <p>田崎 淑子 ✉ Yoshiko_1_Tasaki@member.metro.tokyo.jp</p> <p>嵩原 由樹 ✉ Yuki_Takehara@member.metro.tokyo.jp</p>

メールアドレスを Outlook の階層型アドレス帳で検索する場合は、
『職員共済組合事務局→事業部→健康増進課→精神保健担当』
で各相談員を選択してください。





こころの健康相談室

こころの悩みについて、お気軽にご相談ください。

5320 - 7763（直通）

都庁内線 25 - 268

soudan@section.metro.tokyo.jp

東京都庁第一本庁舎 健康管理室内

（現在 仮移転中） 24階北

（9月9日 月曜日以降） 16階中央

ご相談内容に関する秘密は厳守致します。

こころの健康相談室だよりに対するご意見・ご感想は、
下記の担当までお寄せください。

井出：Ai_1_Ide@member.metro.tokyo.jp

山口：Noriko_1_Yamaguchi@member.metro.tokyo.jp

山本：Miyuki_2_Yamamoto@member.metro.tokyo.jp

高桑：Shota_Takakuwa@member.metro.tokyo.jp

