

楽 心  
に と  
な 体  
る が

ストレスケアカウンセリング  
ガイドブック

究極のリラクゼーションを体験してください。

自分らしく生きるチカラを手に入れる！

## INDEX

1.	はじめに	2
2.	ストレスとは	3
3.	脳疲労に注意しましょう	5
4.	ストレスケアカウンセリングの流れ	7
	・ アセスメント (アローバランスグラフ)	
	・ ホメオストレッチ	
	・ カウンセリング	
5.	効果事例	11
6.	ストレスケア科学的検証	14
7.	ホメオストレッチ	15
8.	良導反応	17
9.	禁忌	18
10.	BTU、関連図書紹介	19
	アローバランスグラフ	

体が先でその後、  
脳が考え始める。

問題にぶつかった時、頭だけで考えては何も解決できません。

重要なことは、安心できる環境で、疲れやストレスを軽減させるために、積極的に休養をとることです。

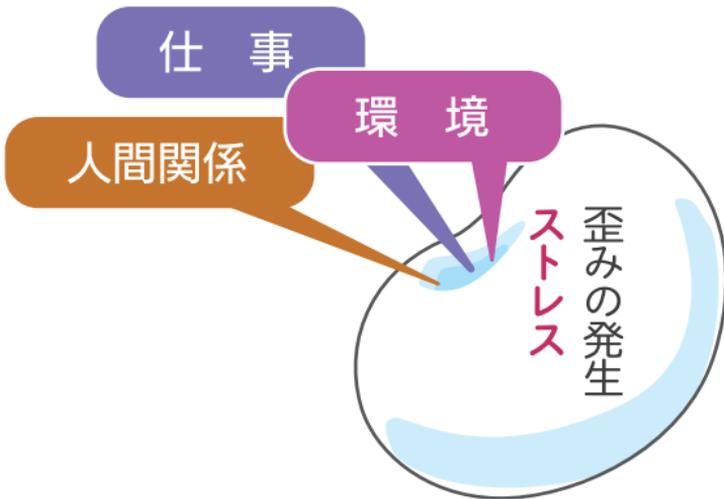
頭を休める方法を選択し実行することで、自ずと解決方法を導きだすことができます。それが、究極のリラクセーション状態です。

## ストレスとは

---

ストレスと聞くと、嫌なことやつらいことを連想される方が多いかもしれません。

しかし、実はうれしいことも楽しいこともストレスの原因になります。毎日を快適に過ごすために、まずはストレスを正しく理解しましょう。



**ストレスの症状**

不安、イライラ、落ち込み、  
 緊張、怒り、無気力、  
 思考力低下、頭痛、腹痛、  
 疲労感、食欲の減退、  
 しびれ、睡眠障害、腰痛…など

得点が高いほどダメージも大きくなります。

ライフイベント	ストレス得点
配偶者の死亡	92
交通事故	89
親の死亡	86
失業	84
離婚	84
家族の病気	79
仕事上の失敗	74
親とのトラブル	70
上司とのトラブル	69
マイホームの購入	62
結婚	61
就職	60
長期休暇	53
子供の誕生	51
クリスマス・正月…など	35

(三川俊樹 成人期における生活ストレスより改編)

## 脳疲労に注意しましょう

ストレス過剰状態が長期間続くと、脳の働きが低下してきます。この状態を脳疲労と呼びます。

こんな人は、**隠れ疲労があります**

項目が一つでも当てはまる人は **脳疲労に要注意!**

- ストレス解消のために体を動かすのが習慣である
- 何かに没頭すると周りが見えなくなる
- 野外で過ごす時間が多い
- 休日はテーマパークや買い物に足を伸ばす
- 責任感があり、完ぺき主義
- 達成感や充実感がある
- 日中に眠気がある
- 車の運転を長時間しても途中休憩をあまりとらない（1時間以上運転を続ける）
- 疲れたときは栄養ドリンクを飲む  
（うなぎ、にんにく、焼肉などを食べるのも同じ）
- 熱めのお湯に長時間入るのが好き

（国の抗疲労プロジェクト）

脳疲労チェック をしてみましょう。

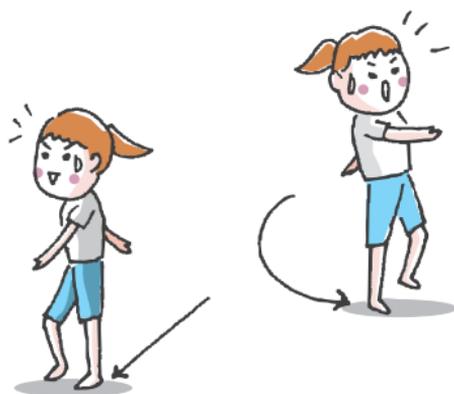


### 閉眼足踏み

まっすぐに立ち、目をつぶり、足を大きく広げて、腕を振ってその場で足踏みを100歩する。終わったら目を開ける。

前方に1 m以上進んでいる  
又は、45度以上回転している

上記の方は**脳疲労に要注意!**



## ストレスケアカウンセリングの流れ

### アセスメント (アローバランスグラフ)

BTU独自の方法で、  
現在の**ストレス状態**を計測します。



### ホメオストレッチ

科学的効果検証のある「ホメオストレッチ」で、  
ストレスによる**緊張状態を、**  
**ゆっくりと軽減**していきます。



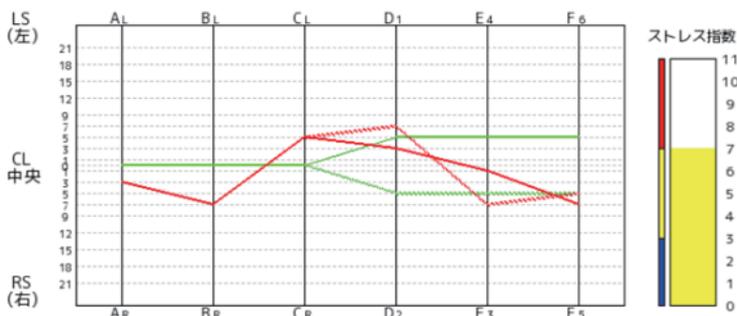
### カウンセリング

**心身の変化**をあなたと一緒に**確認**しながら、  
今後のストレス解消に向けた**対応策**など、  
カウンセラーよりご提案します。

—所要時間60分程度—

## アセスメント (アローバランスグラフ)

### ストレスの視覚化と数値化



ストレススケア  
カウンセリング

上記の形状と数値は、**ストレス状態の状況把握**と**ストレスケアによるリラクセーション導入の効果測定**に用います。これにより、これまで把握しにくかった身体的緊張や強張り、歪みを**数値化して視覚化**しています。



**あなたのストレス指数を測りましょう。**

最終ページのアローバランスグラフをお使いください。

## ホメオストレッチ

筋バランス（身体に働きかける）



ホメオストレッチは筋肉に法則的に働きかけ、  
生理学的なリラクゼーション状態を作り  
出します。



脳中枢の活性化を  
目的にしています。

# カウンセリング

## 面談について



ストレスケア  
カウンセリング

ストレスケアカウンセリングは、**イキイキとした日常生活を取り戻すこと**を目的にしています。  
また、**セルフケアができる力を育てることで心と体の両面の活性化と維持**を目指していきます。



**日常生活を快適に**  
過ごす方法のご提案

脳を活性化させる生活術（セルフケア）のご紹介をします。

## 効果事例

---

### 10代

不登校になったが、ストレスケアを継続して希望校へ合格した。

---

### 20代

妊娠中のツワリがひどく逆子になった。医師から指導された逆子体操でも治らなかったが、ストレスケアで逆子が戻り、帝王切開せずに済んだ。

---

### 30代

- 大型犬に首をかまれ、パニック障害になる。現在は快活に過ごせるようになった。
  - 自己受容の考え方を学び、自分自身を見つめ直すことができた。以前のように、いつまでも不満を募らせることがなくなり、仕事でのストレスも軽減された。
- 

### 40代

- 頭痛が重く、多量の薬が必要だったが服薬しなくても勤務できるようになった。
  - アトピーで20代から悩む。ストレスケアで初めてぐっすり眠れた。
-

## 40代

会社の同僚や上司との関係で悩み、転職を考えていたが、ストレスケアで乗り切ることができ、仕事に集中できるようになった。

---

## 50代

母親の病気、死別、娘の結婚。数年の間に様々な問題が起こり心身の不調が悪化していった。ストレスケアを受けて、元の元気な心と体を取り戻した。

---

## 50代

適応障害になり不眠や体調不良が続き休職した。今では体調も戻り、復職することができた

---

## 60代

夫が亡くなった後に感情表現がなくなった。ストレスケアを受けてから生きる意欲が出て、白髪だった髪も黒くなってきた。

---

## 80代

夜中の中途覚醒が起きなくなった。定期的なストレスケアにより継続してよく眠れている。

---

(以上は個人の感想)

### 高齢者施設

入所者の否定的態度が減り、親和性が増した。  
支えるスタッフ側の疲労が軽減した。

---

### 透析患者

イライラ、怒り、不安感が減少した。

---

### 慢性疲労症候群

1カ月に1回外出があるかないかの状態から、  
一週間に2～3回の外出が可能になり、社会復  
帰へ。

---

### NPO 法人産前産後ステーション

赤ちゃんとお母さんのケア効果のみならず、  
ケアハウスが明るい雰囲気に変化していった。

---

### 少年院入院者

不眠、イライラなどのストレス反応が減少、  
ストレス耐性が向上した。

---

## ストレスケア科学的検証（抜粋）

頻度・場所	効果
1週間に3回 勤労者	全身の歪みを除き、筋バランスを回復する。疲労感の減少と爽快感の増大。α波振幅増大、皮膚電動水準の低下。
研究者 / 東京大学大学院医学系研究科ストレス防御・心身医学	
4～6週間に9回 勤労者	全体の85%のバーンアウト、うつ尺度の58%が改善。休職者が半減する。
研究者 / 大手企業健康管理センター・BSMI東京	
1週間に1回を 7回・児童	左右の筋バランスの改善とともに、ストレス反応の改善をももたらし、抑うつ・不安感情、不機嫌・怒り感情、無気力は明らかな改善を見せた。終了後のフォローアップ期間（夏休み）においても各指標とも悪化せず、効果の持続が示された。
研究者 / 東京大学医学部心療内科	
慢性疲労	心拍変動解析による自律神経系の改善する事例が多く見られ、疲労感、気分の落ち込み、イライラの変化、不安感、緊張感の変化に改善。
研究者 / 21世紀COEプログラム（文部科学省事業）倉恒弘彦・文科省疲労研究班代表研究者	
震災被災地	交感神経系過緊張状態にある人の解析では、ほとんどの人で改善がみとめられた。
研究者 / 倉恒弘彦・文科省疲労研究班代表研究者	
学校保健室	保健室を利用した113名の児童の95%が教室に復帰。残り5%の早退例は、歯痛、発熱など愁訴がハッキリしているケースである。
研究者 / 小学校養護教諭	
一般	視床下部、中脳、側坐核、前帯状回、前頭葉眼窩部、紡錘回に賦活を認め、中脳の中でも視床下部に接する部位で賦活した。
研究者 / 静岡県健康福祉部、先端医療技術センター	

## ホメオストレッチ(良導) について

---

- 1 ホメオストレッチは、生理学的リラクセーション状態を作り出すための方法なので、物足りない感じがしても大丈夫です。ホメオストレッチが終了したら、そのまま5分程度休んでいただきます。ホメオストレッチの所要時間は通常で20分程度です。
- 2 ホメオストレッチ中に生じる自発的反応は、自律性解放と呼ばれています。  
**ストレスケアカウンセリングでは、良導反応としています。**また、この反応の程度は人によって様々で、それと気づかないケースもあります。
- 3 ホメオストレッチ中に起こるこのような反応は、常にあるわけではありませんが、時として、例えば身体がだるくなる、不安感が出たりするなどの心身反応が、理由はよく分からないままに起こってきます。

- 4 これは、自然にストレスなどを解放しようとする動きが強まるために起きるものと考えられています。今までの緊張やひずみによって脳に無理やり押さえ込まれていた様々な刺激が、固く閉ざしていたダムの水門が緩んで、淀んでいた水が流れ出ようと動き出すのと同じ事です。
- 5 このような一見マイナスの効果が現れ、違和感があっても続けていくうちに、反応はひとりりで消失していきます。良導反応は効果を進めて行くために必要なものでもあるので、多少時間がかかっても続けていくことが大切になります。

カウンセラーから心身の変化をお聴きします。  
また、ご心配なことがあれば、  
気軽にカウンセラーにご相談ください。

# 良導反応

改善の途中で下記のような反応が起こる場合があります。

## 身体面

だるさ・痙攣・ひきつり・せき・あくび・くしゃみ  
・まぶたの痙攣・呼吸変化・胃腸運動（グルグルという音）  
・胃の圧迫感・発汗・排尿、排便欲求・ねむけ・息苦しい・咽頭部の不快感など

## 感覚面

だるさ・重感・疲労感・温感または冷感・うずき・しびれ・痛感・圧迫感・循環器感覚・緊張感・めまいのような不具合感・痛み・かゆさ・五感が鮮明になる・眠っているのに人の声や音が聞こえるなど

## 心理面

涙がでる・怒り感情・イライラ感・無力感・爽快感  
・抑うつ感・愛情欲求・孤独感・不安、心配・夢を見る・幸福感・充足感・受容・他愛的感情など

## 事例

- 身体がだるくなり、疲労が増したような気がしていたが、しだいに以前よりも活力が湧いてくるのが分かるようになった。
- 腰痛で悩んでいたが、肩にも痛みが表れて不安になった。しかし、全身が緊張していたことに初めて気がついた。

## 禁忌について

---

1. 急性期の精神病性障害
2. 統合失調症・気分障害（特に退行期）・妄想性障害
3. 重うつ病
4. 重い神経症性障害
5. 改善させる意欲のない場合
6. 心筋梗塞、低血糖状態

このほか、疾患や障害を有している場合は  
医師の指導下での治療を行なってください。

自分自身や家族、  
社会全体をイキイキと  
明るくしていくことを  
目指しています。

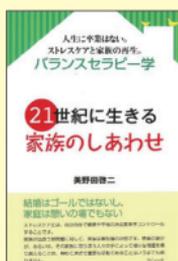
BTUはストレスケアの学習専門機関です。  
(BALANCE THERAPY UNIVERSAL)



セルフケアリスト・コース

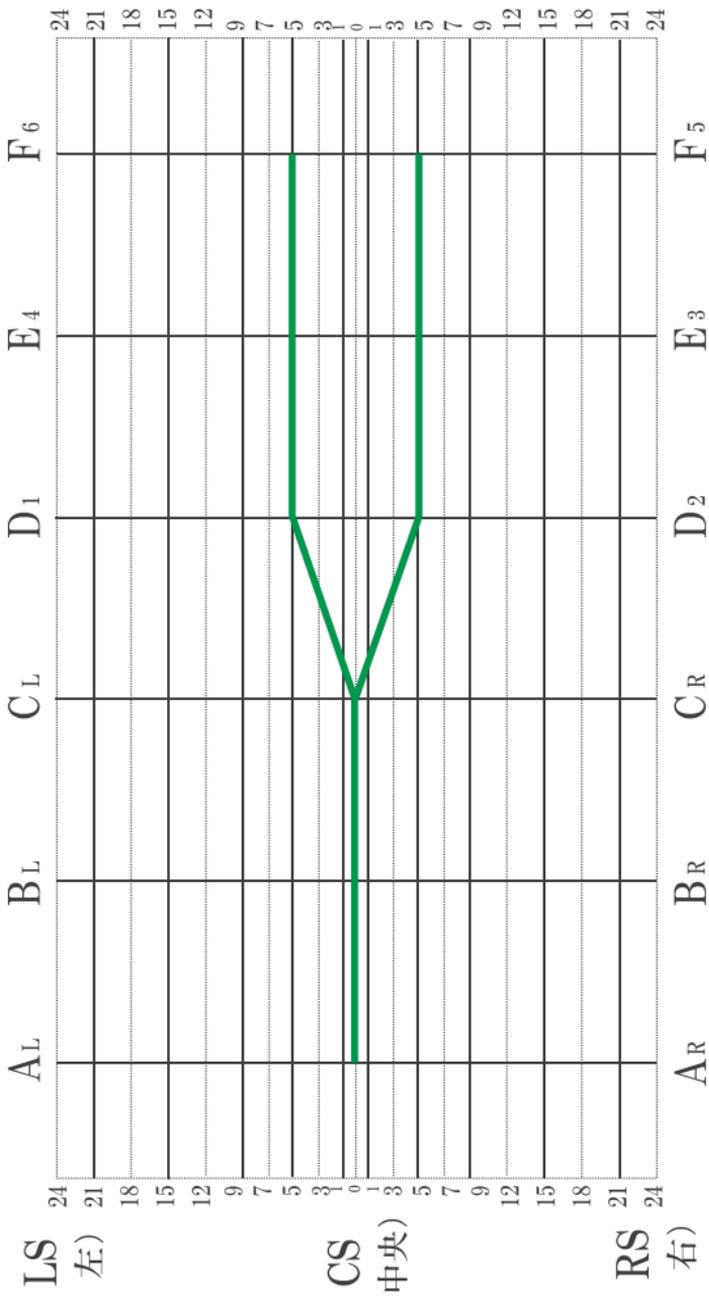
ファミリーケアリスト・コース

ストレスケアカウンセラー・コース



アマゾンランキング  
カウンセリング心理学部門  
2014年

その他書籍多数刊行  
されております。



ストレス指数

- 安定 0 1 2 3
- 注意 4 5 6 7
- 警戒 8 9 10 11



J A S C A 一般社団法人日本ストレスケアカウンセラー協会

---

〒812-0012 福岡市博多区博多駅中央街 4-8 <https://btu.co.jp/>

発行日 / 2018年3月1日 第一刷  
2019年8月1日 第二刷

監修 / 美野田 啓二

<https://jasca-btu.or.jp/>