

# BBC番組「ストレス」の教材化

－心身を蝕むストレスの超克方法－

How to Use the BBC Program “Stressed” as Teaching Material

－ How to Get Over Stress －

林 正 雄

Masao HAYASHI

（平成19年10月1日受理）

## はじめに

本稿は現代病ともいえるストレスの意味について問い直したドキュメンタリーである。強烈な生存感覚を得ようとして、アドレナリン・ハイの状態を求めてパンプローナの牛追い祭りに貯金をはたいて参加する米国の青年消防士ミントナーさん。多忙な日々の中で慢性的なストレスに高血圧をわずらい、危うく一命を取り留めた多国籍企業の副社長ジュード・メドーズさん。本来生命保持のための生理的機構であったストレスは今日では、高血圧やうつ病の原因となっている。現代的ストレスを乗り越えるためにメドーズさんが見出した方法は超越瞑想法である。

瞑想はストレスによって引き起こされる身体への悪影響を打ち消す働きがある。瞑想は人間の身体に驚くべき効果を及ぼす。チベットでトゥモ・ヨガを実践する僧侶達は、零下を下回る寒さの中で、濡れたシーツを身体にまとい、5分もしないうちに体温で乾かしてしまう。

まさしく、「心頭滅却すれば火もまた涼し」を裏返した心境である。メドーズさんはこの瞑想法によって本来の健康状態を取り戻すことが出来た。

## 1. パンプローナの牛追い祭り。

消防士のミントナーさんは、パンプローナの牛追い祭りに参加するためにアメリカからはるばるやってくる。命を失うことも珍しくないこの危険な祭りに、人はなぜ参加するのであろうか。命がけの牛追い祭りに参加したミントナーさんの身体の中では、副腎皮質からアドレナリンとコルチゾンが放出され、通常72の心拍数は一気に230にまで跳ね上がる。脳と筋肉に血液が押し寄せ、身体が強い危険性を察知し、思考回路がこれまでになく早く機能する。このアドレナリン・ハイの状態でミントナーさんは危機的状況を切り抜けることができた。ストレスとは本来は正常な生命維持装置なのである。

### 1-1-1. 日本語スクリプト

ストレスは人間や動物を死に至らしめることがあります。静かにストレスは私たちの心と体を蝕みます。しかしストレスは、動物が生き残るための手段として発達したものです。突然の危険にさらされると、私たちの体内には、ホルモンが放出されます。死ぬか生きるかの戦いに、あるいは危険からの逃亡に身体を駆り立てるためです。

アドレナリンが一気に放出されると気持ちが昂ぶります。スペイン、パンプローナの有名な牛追い祭りでは、人々が進んでそうした状況に自らを置こうとします。通りを疾走する、怒り狂った牡牛においかけるために群衆が毎年

集まります。

アドレナリンが一気に放出される体験を求めてアメリカからやってきた消防士のミントナーさんです。

「友人たちからキチガイじみていると言われました。でも、十代の少年のころからどうしてもやってみたかったんです。お金を貯めてやってきました。これが初めての体験ですが、これからはちょくちょく来たいです。」

ストレスに襲われると体はどうなるのか、それを調べるためにミントナーさんは身体にセンサーを取り付けてくれました。

「胴体に心拍数のセンサー・ベルトを巻きました。今の数値は104から110の間、ちょっと高いですね。自分の心臓が激しく鼓動しているのが分かります。血圧も上がっています。これから一時間とちょっとで出走です。血圧は159。ちょっと高いですね。これからこの綿を口に含みます。」

綿によってミントナーさんのストレスのレベルを測定します。すべてのセンサーが装着されていよいよ出走です。

「さー、いぐぞー」

「牛にけられて死ぬ危険性は確かにあります。そのことは絶えず意識しています。」

牛が解き放たれます。ミントナーさんは疾走する牛に、できるだけ近づこうとします。牛に踏まれ、角で血まみれになる人が毎年出ます。死者が出ることも珍しくありません。ミントナーさんもアドレナリンの全開状態で疾走に加わります。文字通り命を懸けて走るのです。興奮状態の牛は、怒り猛ります。もうすぐそこまで牛が近づきます。ミントナーさんの口の中にある綿の塊が、ストレス・レベルの急上昇を示します。数秒後にはそれが全身に行き渡ります。心拍数が一気に上がります。通常的心拍数は一分間に72、それが一気に230に上がります。脳と筋肉に血液が押し寄せます。身体が強い危険性を察知します。思考回路がこれまでになく早く機能します。ミントナーさんはパンプローナ

の疾走を無事終えました。

「こわかったー。とにかくこわかったなー。気持ち最高に昂ぶって、今はほっとしています。」

ストレスがミントナーさんの命を救ったと言ってよいでしょう。しかしストレスが毎時間、毎日続くと、それは致命的な結果をもたらします。

現代社会においては誰もがストレスに追われています。時間とともに強力なストレスホルモンが身体の免疫機能を侵しはじめ心臓に負担をかけます。ゆっくりと静かにそしてひそやかにストレスが私たちの命を奪い始めるのです。

### 1-1-2. 英語スクリプト

Stress can kill. Working silently, secretly, it can erode our minds and our bodies. But stress evolved to help us survive. Sudden danger triggers the release of hormones that rev the body up for a life or death struggle or a frantic escape.

In short bursts, this adrenaline rush can be exhilarating. People will even seek it out, as they're doing here at the Pamplona bull festival. Every year crowds flock to be chased through the streets by a herd of rampaging bulls.

Seeking the adrenaline high that danger can bring is fire-fighter Andy Mintner: "At home I had a lot of friends tell me I'm crazy, but it's something I've always wanted to do ever since I was a teenager and finally put some money together and here it is. Hopefully it's a uh, the first of many trips to Pamplona."

To see what happens to the body under stress, Andy has agreed to be wired to a variety of medical sensors.

"OK we've got a heart rate monitor here. It's going to go around my torso. Looks like it's

fluctuating between 104 and 110. That's a little high. That's a little high. I can feel, I can feel my heart beating, beating in my chest right now. This blood pressure cuff, it's going to go on my left wrist. I'm going to get a blood pressure reading right now, see how excited I am about an hour and fifteen minutes before the run. Got 159 over 112. So it's a little high already. Finally I'm going to put a swab in my mouth."

The swab will measure the level of stress hormones in Andy's body. Now wired up all he has to do is to wait.

"I'm ready to go. The possibility of death by a bull is, it's there, it's real. It uh, it's in the back of my mind."

The bulls are released.

The challenge is to get as close to a charging bull as possible.

Every year people are trampled, or gored, and sometimes killed.

Andy started the bull run for the adrenaline high. Now he's racing for his life. The bulls also highly charged, get ever more ferocious. They're just inches away.

Andy's mouth swab is showing a sharp rise in stress hormones. His adrenal gland is pumping out hormones, adrenaline and cortisone. Within seconds they flood his body causing a massive increase in heart rate. From a normal resting rate of 72 beats per minute, Andy's heart rate rockets to an amazing 230. As blood surges to Andy's brain and muscles, he experiences a high of alertness.

He can think and move faster than ever before.

Andy survives this Pamplona bull run unscathed.

"Definitely in fear, you're you're definitely

in fear. It's, you can feel the stomp of the feet and the hooves and everything. It's wow. It's incredible."

The stress response probably saved Andy's life. But turn it on hour after hour, day after day, and the effects can be fatal.

The demands of modern life leave many of us chronically stressed. Overtime the powerful stress hormones cripple our immune system and put pressure on our hearts. Stress can kill us slowly, silently, secretly.

[語句]

rev: (エンジンの回転を) 増す。

charging: 怒り猛る。

the adrenal gland: 副腎

cortisone: コーチゾン 《副腎皮質ホルモンの一種; 関節炎・アレルギーなどの治療剤》。

high: (特に, 麻薬による) 陶酔状態, 恍惚感 [状態] 。

chronically: 慢性的な

overtime: 規定時間を超える

slowly, silently, secretly: 頭韻を踏んでいて説得力を高めている。

## 2. 長期間にわたる現代のストレスが及ぼす悪影響

現代社会におけるストレスは、自分の思考そのものである。仕事上の、あるいは住宅ローンの、それから結婚の行方を巡る空想上の、あるいは現実の心配事によるストレスは何年も長く続き、免疫機能を低下させ、健康を害する。

ある多国籍企業の副社長を勤めるメドーズさんは、会議中に高血圧で思考が停止し、生命の危機を感じてそれまでの多忙な生活を変える決心をした。

### 2-1-1. 日本語スクリプト

ジュード・メドーズさんはそれを身をもって体験しました。ある多国籍企業の副社長を勤めるメドーズさんは、大量の仕事を厳しいスケジ

ユールに沿ってやり遂げなければなりません。

「思い起こせば当時自分がいかにストレスを受けているのかすら理解していませんでした。アドレナリンの全開状態が長期に渡り続きそれが当たり前になってしまったんです。」

そうやってメドーズさんがストレスに耐えているうちに身体は徐々に変調を来たして行きます。まず眠ることができなくなり、次に血圧が異常に上昇します。

「私の身体がもう限界と言い始めたんです。これはいけない。何とかしなければとようやく思いました。」

ストレスというのは、赤信号を前にしてアクセルを踏む準備をするようなものです。生きるか死ぬかの闘争に、あるいはそこから逃げ出すことに身体を適応させようとする働きなのです。かつてはそうやって襲いかかる敵から逃れたのです。しかし、現代社会における敵とは、自分の思考そのものです。仕事上の、あるいは住宅ローンの、それから結婚の行方を巡る空想上の、あるいは現実の心配事なのです。

天敵が動物を襲うとしても高が30秒です。ところが心配事は何年間にも渡り人の身体を蝕みます。メドーズさんの頭脳は休むことなく働き続けました。正確に言うと心配事が一時たりとも頭から離れなかったのです。

「頭の中で非常ベルがジリジリ鳴ったんです。会議中のことでした。思考が完全に混乱してしまって茫然自失状態が数分続きました。何が起こったのかもわかりませんでした。見るともなしに自分の手を見ると、指の付け根が膨れ上がって紫色になっていたんです。」

ストレスがメドーズさんの血圧を上げ、血管を破裂させたのです。

「とても気分が悪く慌てて診療所に飛んでゆきましたが、医師はミニ卒中かもしれないと言って救急病院に行くように言いました。病院の検査で、卒中でないことは分かりましたが、血圧が高くて下がるまで5時間。仮入院しました。このとき私は、ストレスを解消しなければ

ならない時が来たと思ったんです。」

メドーズさんが着手した治療は、彼女の人生を変えることになりました。

非常に稀ではありますが、科学者が、ストレスが人間の身体にどんな影響を与えるかを見ることができます。

## 2-1-2. 英語スクリプト

Jude Meadows knows how devastating it can be. As vice president of a multinational corporation, Jude had a demanding job and a tough schedule.

“When I look back, I realize that I actually really had no idea just how um stressed out I, I was. And I think I’ d become so used to functioning like that and essentially functioning on my adrenaline that it actually became the norm. I just didn’ t know any different.” But while Jude felt she was thriving under pressure her body was silently breaking down. She was finding it hard to sleep and was suffering from dangerously high blood pressure. “My body just absolutely had enough. I’ d had enough warning signals about it and now was, um was really the time to do something about it.”

Stress is like flooring the accelerator at a stop light, revving the body up for a life or death struggle, or a frantic escape.

Once it saved us from predators. But today our predators are thoughts, worries that are real or imagined, the job, the mortgage, the divorce. Predators chase you for 30 seconds. Damaging thoughts can prey on you for years. Jude’ s brain was permanently on the go, permanently thinking, or more accurately worrying. She could not switch off.

“And … the big alarm bell, uh was um was in a meeting. I suddenly felt completely disoriented. And, and I actually felt as though I’ d

lost a few minutes. I didn't know what had happened. Something made me look down at my hand. There was this big swelling at the base of one of my fingers and it got all black and purpley."

Stress pushed Jude's blood pressure through the roof. A blood vessel burst.

"I felt really unwell and so, um, I drove off to my GP. He thought I might have had a mini stroke. And, and of course that terrified me. Um but he sent me along to um casualty at my local hospital. And, and I hadn't had a stroke but I, I had really high blood pressure and I was in there for about five hours whilst we waited for it to calm down. That was for me was the start of, you know, this ain't right. I've got to do something."

And what she tried was a radical treatment that transformed her life.

[語句]

demanding: <仕事など> 過酷な, きつい.

push down the accelerator アクセルを踏む

He is always on the go. いつもどこかへ出かけている.

casualty department: (病院の) 救急病棟.

### 3. ストレスの生理学的影響

ストレスと心臓麻痺の間には生理学的な関係が認められる。サッカーのワールド・カップ、ノースリッジ地震、ニューヨークの9.11事件の後には心臓麻痺による死亡者数が大幅に増加した。ストレスは免疫系統にも打撃を与えて、病気に感染しやすくする。

#### 3-1-1 日本語スクリプト

前回のサッカー、ワールド・カップでファンが心臓麻痺を起こす割合が6割も上がりました。ストレス・レベルが上がったことの直接の結果だと見られます。血圧が上がると、動脈の内膜に対する圧力がそれだけ上がります。内膜

の損傷があるところに脂肪酸がたまります。それが結局は動脈に血栓を生じさせ、酸素の吸収を妨げ、ついに心臓麻痺につながる恐れがあるのです。人間はピンチを感じると誰もが必ずストレスの影響を被るのです。

カリフォルニア州ノースリッジ地震の日には心臓麻痺で死亡した人が通常の数倍に膨れ上がりました。しかしストレスは心臓だけでなく、免疫系統にも打撃を与えます。ストレスが高まると、身体の通常の機能が停止し始めます。やがて、ストレスホルモンが免疫抗体を作る速度を緩め、結果として免疫系統がおかされて病気に感染しやすくなります。

ここニューヨークでは、2001年9月11日事件の直後たくさんの人が、ストレス症状を訴えました。コーネル大学のナサニエル・ハーバート博士です。9月11日事件のように肉体的にも精神的にも非常に深刻な打撃を与える事件があると人間の身体はいろいろな反応を同時に起こすようになります。たとえばストレス・ホルモンの分泌です。ストレス・ホルモンは身体中の内臓と脳と心臓に影響を与えます。これらの長期的な影響は分かっていません。事件の影響はニューヨークの市民だけでなく、世界中の人々の健康に影響を与えたと考えられています。

しかしストレスの反応は、人によって異なります。科学者はその人の性格こそがストレスによる破滅的な影響を受けるかどうかを左右すると見ています。

#### 3-1-2 英語スクリプト

During the last soccer world cup, one study found that fatal heart attacks among fans increased by 60%. The researchers believed it was a direct result of increased stress levels. The buildup in blood pressure can damage the inner lining of the arteries. Fatty acids accumulate at the damaged site. Over time they clog the arteries and starve the heart of oxygen. This can lead to a heart attack. Every

time people feel vulnerable, the same damaging effects of stress can be seen.

On the day of the Northridge quake in California, the coroner recorded five-times more sudden cardiac deaths than would normally be expected. But stress isn't just bad for the heart. It suppresses the immune system, too. In stressful situations, many of the body's normal functions are put on hold.

Over time stress hormones slow down the body's manufacture of immune cells and impairs their function. As a result we become more susceptible to infection and disease. A massive stress response which simultaneously affected a large group occurred in New York. It followed the trauma of September 11th , 2001.

The human body's reaction to very serious physical or psychological stress like what we experienced here in New York on nine-eleven includes a whole variety of changes and release of things like the fight or flight hormones. They circulate through the body and affect a whole variety of organs, most notably the brain and the heart and the long-term consequences of those changes really are not known. We're rethinking now that these attacks may be influencing the health of people in Manhattan and in New York City and around the world perhaps.

But stress doesn't affect all of us in the same way. Science is discovering that our personality could be key in predicting why some people are more susceptible than others to the devastating effects of stress.

[語句]

buildup : 増強, 強化; 蓄積, 集積.

・ the buildup of tension 緊張の高まり

fatty acids : 脂肪酸.

coroner : 検視官

#### 4. 超越瞑想法の効用

ストレスにより高血圧に悩んでいたジュードさんは、超越瞑想法を取り入れることによりストレスの原因となる思考から自らを解放するすべを学んだ。

##### 4-1-1 日本語スクリプト

ジュードさんは毎日20分間瞑想します。超越瞑想法では、ある言葉を頭の中で繰り返して、思考からの開放を目指します。思考から解き放たれることもあればさまざまな考えにとらわれてしまうこともあります。思考が頭をさまようと言うことでいいんです。静けさと平穏が再びやってきます。20分の瞑想が終わると気持ちが新たになっていい気分です。瞑想を始めてから半年たって血圧に大きな変化がありました。「本当に久しぶりに血圧が正常に戻りました。これまでにないほどの正常値です。」

なぜ瞑想によってストレスがコントロールできるのでしょうか。

ハーバート・ベンソン博士はこの30年間世界的に名の知られた瞑想家から話を聞いてきました。博士は最新技術を使って瞑想がいかに関係をストレスから解き放つかを研究しています。ハーバード大学のベンソン博士です。

「何世紀も前から、瞑想にはストレスによって引き起こされる身体への悪影響を打ち消す働きがあることが知られているのです。」

ベンソン博士はこの働きをリラクセーション反応と名づけました。血圧を下げ、心拍数を下げ、呼吸を緩やかにするという身体に本来備わる能力です。

「人間に、戦うか逃げるかと言う反応とは反対の反応があると言うことは幸いです。」

##### 4-1-2 英語スクリプト

Jude is dealing with her stress. Twice a day she takes twenty minutes out to meditate. Using a method called transcendental meditation, she repeats a word in her head and tries to free her mind of thought.

Sometimes you're completely free of thoughts, other times you will get thoughts that will come through your head. You just let the thoughts come and go. The stillness and the peace actually comes again. So by the end of your twenty minutes, you just feel good, you feel refreshed.

Within six months of meditating, Jude saw a big difference in her blood-pressure.

"For the first time in ages it was um it was normal. I mean, you know well normal. Probably more normal than it had ever been."

So what is it about meditation that allows Jude to control her stress response. Doctor Herbert Benson has spent thirty years traveling the globe studying the world's most accomplished meditators. Using modern technology Benson is trying to understand how meditation appears to reverse the body's natural stress response.

"What we are finding is that for centuries upon centuries people had discovered that there's something they could do to counteract the harmful effects of stress."

Benson named it the relaxation response. It's the body's innate ability to lower blood pressure, reduce heart-rate and slow breathing. "If such simple steps, a repetition in the disregard of everyday thoughts could bring about such profound physiologic changes, what would happen in more advanced people who practice meditation?"

## 5. 心身の驚嘆すべき関係を示すトゥモ・ヨガ

瞑想が人間の身体に及ぼす影響についてベンソン博士が語る。チベットでトゥモ・ヨガを実践する僧侶達は、零下を下回る寒さの中で、濡れたシーツを身体にまとい、5分もしないうちに体温で乾かしてしまう。彼らは、瞑想によって体温を上げることができるのである。多忙な

生活の中に超越瞑想法を取り込んだメドーズさんは、精神的にも肉体的にも平静さを取り戻すことが出来た。

### 5-1. 日本語スクリプト

反復行動や雑念を取り払うことによってこのような生理学的変化をもたらすことができるならば、瞑想を深く実践している人たちにはどんな変化がおきているのでしょうか。

1981年調査のためインドに向かったベンソン博士はトゥモ・ヨガを目の当たりにします。チベットの山は零下の気温ですが、僧侶たちは精神の働きを使って体温を上げることができるのです。氷のように冷たい濡れたシーツで身体を包み5分もすると体温が上がってシーツから湯気が立ち上り始めました。

「普通の人間なら零度近くの気温で濡れたシーツにくるまれたら、ガタガタと震えてしまうでしょう。ところが、トゥモ・ヨガを実践する人たちは瞑想によって体温を上げることができるのです。」

一時間もたたないうちにシーツは乾いてしまいました。

「瞑想のテクニックが深まるとこのようなことまでできるのだということの証明ですね。」

現代社会からの過剰な要求に、古くから伝わるテクニックを用いて対抗している人は増えています。メドーズさんはこの三年間毎日瞑想してリラクゼーション反応を促しています。

超越瞑想法を学んだことは私の人生でもっとも意義の深い出来事でした。健康に大きな変化がありましたし、気持ちも変わりました。仕事の取り組み方も変わり、いろいろなことに集中できるようになったんです。労力をあまり使わずに目標を達成できます。週末や夜の仕事は止めました。これまでやったことで一番良かったです。ストレスに飲み込まれそうになる日常生活で、その弊害を取り除くことができるようになれば、精神的にも、肉体的にも大きな助けになるでしょう。

## 5-2. 英語スクリプト

If such simple steps, repetition and the disregard of everyday thoughts could bring about such a profound physiologic changes, what would happen in more advanced people who practice meditation.

In 1981, during a research trip to India, Benson witnessed one of the most astonishing feats of mind over body. It's called Tumo Yoga.

In the freezing temperatures of the Tibetan mountains, Buddhist monks have learned to use their minds to increase their body temperature. Within five minutes of wrapping themselves in icy wet sheets, they can raise their temperature so much that the sheets start to steam.

"You and I would go into uncontrollable shivering if we wrapped ourselves in a wet sheet in forty degree weather. These people were able to do just the opposite through this mind-body advanced meditative technique of Tumo Yoga."

In less than an hour, the sheets are bone dry.

"It shows the profundity of what people can do through this type of mind-body advanced meditative technique."

Jude Meadows is part of a growing band of people using these ancient techniques to deal with the demands of the modern world. For three years she has been meditating daily to promote the relaxation response and reduce her stress levels.

"Learning transcendental meditation is the most significant thing I've ever done in my life. It's made a huge difference to me on a health basis. I feel different. And um I've seen a difference in the way in which I work. You have that much more focus and clarity. You could achieve the same results but with less effort. I stopped working weekends and evenings, and started to get a bit of a life. So

for me it's the best thing I've ever done.

In a world where stress can pursue us like a predator, managing its harmful effects is critical to safeguarding our mental and physical health.

[語句]

・ feat: (勇気を示す)手柄, 偉業

・ Tummo (also spelled Tumo, or Tum-mo) is a Tibetan term for an advanced type of contemplative practice, or meditation. The most common usage of the term is however related to the description of intense sensations of body heat, that are said to be a partial effect of the practice of Tummo-meditation.

・ <http://en.wikipedia.org/wiki/Tummo>

・ dry as a bone [a chip, tinder] からからに乾いて

・ safeguard: から\_\_もの\_人を\_守る, 保護する

## 5. 学生の感想

・瞑想によって0℃でもシーツを乾かしたり、すごいことが出来るのでびっくりしました。ストレスは日々感じるし、私もAタイプの人と似たところがあるので、瞑想について少し調べようかなと思いました。忙しすぎて、気を張り続けると身体に異常が起こるので、リラックスすることが大切だと実感しました。BBCは日常生活について詳しく、新しい発見が出来るので、いい番組だと思いました。地球上には、様々な現象があるということを感じることが出来ました。

・ストレスがたまると免疫抗体をつくる作用を鈍らせ病気に感染しやすくなるといった症状も起きるので、自分なりのストレス解消法を見つける必要があると思いました。ビデオを見ることで様々な面から自分の身体や健康について考えることが出来たのでよかったです。

・ミントナーさんの挑戦は私には絶対無理だと思いました。スリルを味わうことで生きている実感を持つということは理解できないけれど、

ジェットコースターのスリルを楽しいと思うことと同じようなことなのかなと思いました。このビデオを見て、ストレスの多い人は寿命が短いと知り、とても驚きました。もしかしたら私もストレスがたまっているかもしれないから、

瞑想のやり方を知りたいと思いました。今の社会では持続的なストレスがどんな人にもあると思うから、ストレスを無くす方法を身につけることが大切だと思いました。

## まとめ

現代はストレス社会である。競争原理が是認される中で、周囲との連携が断ち切られて孤立感が深まる。これは家庭においても、学校においても、社会においても同様に生まれている。

人間は、ストレスを受けずに生きていくことはできない。本来ストレスは人間の行動の動力源である。のどが渇いたと感じたときそれがストレスとなり、水を飲む行動に駆り立てる。生きてゆくために適度なストレスはなくてはならないものである。しかし数々のストレスが重なり持続すると、精神的に異常な状態を生み出す。増え続ける仕事量、氾濫する情報量、複雑化する人間関係、なかなか結論が出ない結婚問題、いつまでたっても完済できない借金問題、など長期にわたり複雑に重なり合うストレスが生み出す「うつ病」が社会問題化している。本稿で扱ったビデオでは、ある多国籍企業の副社長を勤めるジュード・メドーズさんはそのことを身をもって体験した。彼女は瞑想法によって「うつ」を超克した。<sup>i</sup>

現代における一般的なストレス解消法としては、熟睡、昼寝、音楽療法、アロマセラピー、アニマルセラピー、散歩、サイクリング、フラワーレメディ、ガーデニング、リフレクソロジー、ヨガなど多様な方法が開発されてきている。セルフコントロールのための実践的方法を身につけることは教員養成系学生にもとめられる大切な素養である。このBBC番組は学生が心身の関係を見直すきっかけとするために大いに役立った。

## 文末脚注

<sup>i</sup> 食事療法によってストレスを解消した具体例については次稿を参照されたし。