

東海学院大学・東海学院大学短期大学部公開講座 2020

「考えて生きる ～大学は知の宝庫～」

第4回 11/5 (木) 13:30～15:00 報告

「つながり」から健康長寿を考える ～大学は知の宝庫～

講師 大浦真一 (本学講師)

於：図書館大セミナー室

◆◆◆◆◆◆*◆◆◆*◆◆◆*◆◆◆*◆◆◆*◆◆◆*◆◆◆*◆◆◆*

令和2年度第4回公開講座(受講者37名)が11月5日に開催されました。心理学科の大浦真一先生による『『つながり』から健康長寿を考える ～大学は知の宝庫～』と題された講演は、社会的なつながりの健康への効果とその欠如による心身への悪影響といった理論的な要素と、つながりを作る一方法の紹介といった実践的な面の両方が組み合わされた、興味深い内容でした。その中で印象に残った話題をいくつか紹介します。

健康維持のため、運動や食事、睡眠が重要だと知られていて、実践している方も多いとされます。しかし、寿命に及ぼす影響で最も大きな要因は、社会的つながりの有無であることが分かってきました。たとえば社会的活動の不参加が認知症の発症リスクを高めているという研究があります。

それはなぜでしょう。つながりが多いと、外出して運動しストレスが解消され、周囲の人から、肯定的な感情が促されたり、サポートや刺激が与えられたりするので、健康に資すると考えられます。またゆるく広いつながりが健康に良いのです。それをうまくやれるのは、一般的に女性たちですが、男性はそうした女性をサポートすることでつながりを保ちたいところです。

さて、つながりと薬物依存の関係を見てみましょう。依存とは、社会的なつながりの欠如から生じることがわかってきました。薬物に依存する人は、ストレスを感じた時に人に頼ることが困難なので、薬物に依存することで苦痛を軽減し、ついには健康を害するのです。したがって、健康促進だけでなく、依存症防止の面からでもつながりが重要です。ではつながりを作るために、どうしたらよいのでしょうか。そのひとつに、タッピングタッチと呼ばれる、触れることを介して心身や対人関係を改善できる方法があります。

触れることには、痛みの感覚の緩和、血圧とストレスの低下、成長ホルモンの分泌といった効果があることが報告されています。また、笑顔を作ったり、姿勢を整えたりすることで、気分が肯定的になるという報告もあります。また手を温めることで、他者に対して肯定的な行動が増加するという報告もあります。このようにからだの変化と心の変化には関連があるのです。

今回の講義では、タッピングタッチの中でも自分自身に行うセルフ・タッピングを体験しました。実施のポイントは、手指の腹で、左右交互に優しくゆっくり触ることです。顔や頭、胸やお腹に対し、8分ほどセルフ・タッピングを行っていると、からだが暖かくなってきたり、リラックスを感じたりしました。タッピングタッチは2人で相互にタッピングを行います。相手の背中を中心に、セルフ・タッピングと同じように手指の腹で左右交互にゆっくりとしたリズムで触れていきます。話したくなったら、相手と会話をしながら行ってもよいでしょう。好きな音楽を聴きながら実施しても構いません。

他者とのつながりを大切にし、時に触れあいながら、心豊かに過ごしたいと感じられる講演でした。

【講座の様子】

