

SOS ニュース

「ストレス」を考える

生活の中で頻繁に耳にする「ストレス」という言葉。私が仕事で出会う小学生からも当たり前のようにこの言葉が聞かれ「小学生（低学年）でも知っているのかあ…」と驚くことがあります。今の社会状況を考える上で外せない言葉の1つと言えそうです。

元々は物理学の分野で用いられていた専門用語で、外部からの刺激によって生じたひずみを指す言葉である「ストレス」を、生理学者のハンス・セリエが外部からの刺激に対して生じる体内の反応をストレス学説として発表した（1936年）ことから一般に広く知られるようになりました。過度な「ストレス」は心身に様々な影響があるとされ、睡眠・食欲・性欲の減退（または過多）、意欲が湧かない、自律神経の不調を招くこともあります。体の不調として表れることもあれば、ホルモンバランスが崩れることもあり、負荷がかかった状態が続いてしまうと身体疾患やうつ病、不安障害などを生じるリスクが高まります。過度な「ストレス」がかかり続けることは、心身を危機的な状態に追い込むことに繋がります。

「ストレス」と聞くと“悪いもの”というイメージを持ち、ストレス発散を試みて「ストレス」が無い状態を目指す人もいるかもしれません。では、本当に「ストレス」は“悪いもの”なのか…。実は、全く何も無いよりも適度な負荷が良い作用をもたらすこともあります。適度な負荷は、やりがいや達成感、良い結果を導く原動力となり、うまく対処できれば充実感をもたらす場合もあります。「ストレス」が全く無いことが望ましいという訳ではなく、単に“悪いもの”でもないようです。

適度な「ストレス」はプラスに働くとされていて、重要なのは“適度”ということです。耐えられない過度なものだと心身を危機的な状態に曝すことになります。“適度”がどの程度か、これは人によって耐えられる容量が異なり個人差があります。物事の捉え方、感じ方、考え方、「ストレス」がかかった時の発散方法、周囲のサポートの有無などによって「ストレス」を感じる場面や感じる程度が人それぞれ異なります。人それぞれなので「自分だったら耐えられるのに。それくらい大丈夫でしょう？」と自分の物差しで他の人を測ることはできません。個々人の“適度”を見極めることは難しいことですが、人によって「ストレス」を感じる場面や感じる程度が異なり、“適度”も異なるということを理解することが最初に来ることかもしれません。

とはいえ日々働き生活する中で「ストレス」を感じる機会は多く、“適度”と言っていられないこともしばしばなので、不調に至る前の対処を心がけたいものです。趣味や楽しみを見つけで気晴らしをすることで気分を切り替える、運動や食事など五感を刺激することで気持ちに変化することもあります。また人と話すことは、問題を整理したり気持ちが楽になることに加え、狭くなっていた視野に広がりをもたらすこと

があります。そして、不調に至らずに「ストレス」に対応するために欠かせないのが休養と周囲のサポートです。体や心を休ませる時間を持つこと、生活場面で互いに協力し合える環境があることは、基本的なことではありますがやはり重要なことです。最後に、もし心身の不調や違和感を抱いたら、先延ばしせず早めに医療機関や相談機関を利用することも大切です。

平成 29 年 2 月 1 日

心理部会 臨床心理士 大下いずみ

* 無断転写禁止