

ストレスを知ろう！

ストレスと聞くと悪いイメージが浮かぶ方がほとんどだと思います。あらゆる病気がストレスにより起こるとされ、まるで患者の代表のように扱われていますが、実際にストレスとはどのようなことを指すのでしょうか。



臨床心理士
すえのぶ なおき
末延 直樹

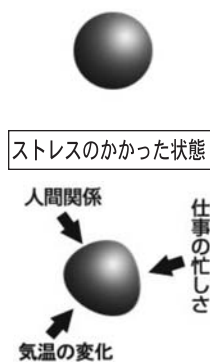
ストレスとは・・・

ストレスとは、もともとは工学用語で「金属に対して加えられた外力によって生じた歪みを元に戻そうとする応力」を言いますが、医学的には定まったものが無く、医学の分野で初めて使用したのがカナダの生理学者ハンス・セリエであり、「外界からの侵襲に対して生体が適応する際の生体メカニズム」をストレスと呼びました。そして、ストレスを引き起こす要因となる内的・外的刺激のことをストレッサーと呼びます。

つまり、セリエの言うストレスとは「刺激により引き起こされる歪み」に対する「適応メカニズム」のことであって、「仕事での人間関係が上

手くいかない」とか「恋愛のことで悩みがある」などは全て「ストレッサー」であり、これらの刺激に対して体が「頑張ろう」とする適応反応を「ストレス」と呼びます。

ストレスの無い状態



ストレスのかかった状態

ただし、日常的には本来ストレッサーと呼ばれる内的・外的刺激や、これにより引き起こされる歪みそのものを「ストレス」と呼んでいるのが現状です。

ストレスは無くすることが出来る？

残念ながらストレスを無くすることはできません。生きている限りス

トレスは続きます。と言うのも、人間関係や仕事上の悩みなどはもちろんのこと、気温の変化や食事の変化などもストレッサーに当てはまり、そうした環境に適応していく時の反応とプロセスのことをストレスと呼ぶからです。人間の意志とは関係なく、自然環境は常に変化していきますし、人間の心や体も自分ではどうにもならないくらい急激に変化することがあります。こうした環境の変化に適応していくということが「生きる」ということですから、「ストレス」という言葉は「生きる」という言葉の同義語と考えても良いくらいなのです。

良いストレス

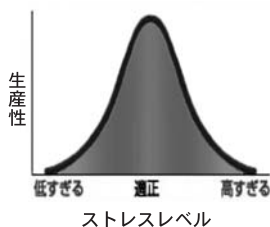
ストレスとは刺激に対する反応のことですので、悪い反応もあれば、良い反応もあります。良いストレスとは、例えば、目標、夢、スポーツ、良い人間関係など、自分を奮い立たせてくれたり、勇気づけてくれたり、元気にしてくれたりする刺激とその状態です。こうした良いストレスが少なくない人生は豊かになりません。また、同じストレッサーでも、受

適度なストレスを！

け止める人によって「良いストレス」になるか「悪いストレス」になるかが大きく異なってきます。例えば、スポーツの好きな人には、スポーツはよいストレス状態を引き起こしますが、スポーツの嫌いな人には嫌な気持ちを起こさせるといことがあります。

ストレスの量と生産性の関係を見てみると、左図のようにストレスレベルが高すぎても、低すぎても生産性は落ちるといことがわかっていきます(ヤーキズ・ドッドソンの法則)。

ストレスと生産性
(Stress-Productivity Curve)



ですので、人生には適度な「良いストレス」を持つようにし、その一方で「悪いストレス」はできるだけ少なくし、あるいは、ストレスを解消したり、受け止め方を変えたりなどで対処していくことが重要になります。