



みどり



149号『ストレスってなんだろう？』

2020年8月1日発行／編集責任者 田中 眞／毎月1日発行／群馬県藤岡市篠塚105-1
<http://www.shinozuka-hp.or.jp/center/>

「新しい生活様式」が求められている今、いつもと違うことをしていると、人間は自然とストレスがたまってくるものです。いつもなら気にならないことを何か気にしてしまう、など感じている方がいらっしゃったら、ストレスをため込んでいるかもしれません。そもそも、ストレスとは何なのでしょう。

快ストレスと不快ストレス

ストレス学説で有名なハンス・セリエ博士は、「ストレスとは生体の中に起こる生理的・心理的な歪みであり、このストレスを作るものが外から加えられたストレスである」と述べています。最近では、外部からの心理社会的ストレスと内的なストレス状態を区別することが難しいことから、両方をともにストレスと呼ぶようになっています。

ストレスとはすべてネガティブなものかというところではなく、適度な刺激は交感神経系を活発化し抵抗力をつけるように働き、ハンス・セリエ自身も「ストレスが人生のスパイスである」と述べているようにポジティブな面もあります。これを快ストレスと呼びます。これに対して不快ストレスとは、過剰なストレス、慢性的に長く続くストレスです。心身ともに健康で良好な社会生活を送るためのポイントは、快ストレスの状態にいます。そして、不快ス

トレスになっていると気づいたら、積極的な休養をとってリフレッシュすることが必要です。

いろいろなストレス解消法

ストレスによる不快な情動を解消するためには、リラックスして情動を静める、より快感を追求する、あるいは気分を転換するなどさまざまな方法があります。ストレスの解消の仕方には個人差がありますので一概にどの方法がよいとは断定できませんが、以下のようなタイプに分けることができます。

<休息型>

休養をとる、リラックスする、眠るといったような情動を沈静化し心身の疲れを癒そうとする方法です。リラックス方法としては、ゆっくり風呂に入る、好きな香りを嗅ぐ、好きな音楽を聴く、自然の中でくつろぐなどが一般的です。系統だったものとしては、漸進的筋弛緩法、自律訓練法、ヨーガ、気功、禅、瞑想法などがあります。

<運動型>

緊急事態においては、高まる緊張は闘うか逃げるかという闘争反応の準備状態をつくります。これは、身体的活動を十分行う（例えば、動物では走って逃げる）ことによって解消されます。すなわち、緊急反応によって過剰に分泌された交感神経ホルモン（アドレナリン）を筋肉活動

で消費するという事です。運動は、基本的にはなるべく全身運動で、軽く汗をかく程度の有酸素運動がすすめられます。運動を長続きさせるためには、室内でも手軽に行えるものから始めてもよいですし、ゆったりとしたストレッチを行うのもよいでしょう。ご自身で無理のない範囲で心地よいと感じられる運動をすることです。

<親交型>

同じストレッチャーが加わっても、ソーシャル・サポート（相談相手）のある人とない人では、受けるストレスの程度には明らかに差があります。家族の団欒、友人と食事やスポーツをする、お茶を飲む、お酒を飲むなどいろいろな交流の仕方があります。最近では、インターネットを利用した友の会が盛んになりつつありますが、現代的な交流の仕方と言えます。

<娯楽型>

快楽を追求することによる解消の仕方、タバコやお酒を飲む、おいしいものをお腹いっぱい食べる、ゲームやギャンブルを楽しむなどがあります。ここで注意すべきは、これらの方法の多くは一時的な効果しかなく、繰り返していくとだんだんエスカレートすることです。身体的障害や社会生活上の問題を生じることにもなりかねませんので、節度を持って楽しむことが必要です。

<創作型>

これは、絵を画く、音楽を演奏する、庭いじりをする、料理をつくる、撮りためた写真を整理して手作りのアルバムをつくる、日曜大工をするなどなにかを作りだして達成感を感じられるという方法で、気分をリフレッシュするにはよい方法です。

<転換型>

不快な気分を転換する方法で、旅行する、部屋

の様様替えをする、カラオケで歌を歌うなどがあります。

仕事をしながらストレス解消できるというのは理想的ですが、多くの場合は生活のために我慢しながらストレスを抱えながら黙々と働くということでしょう。したがって、自由に使える余暇の時間は貴重です。漠然と過ごすのではなく、はっきりした目的意識をもって積極的なストレス解消に使いたいものです。

ストレスをため込む前に対処すること（ストレスコーピング）が大切

そのために、まずは自分にとっての「あっ、ストレスがたまってきたかも？」というストレス黄色信号を見つけることが重要です。例えば、肩がこってくる、頭が痛くなる、気持ちが落ち着かない・・・等。その黄色信号を見つけたら、さっそくコーピングを実践してみましよう。

コーピングは人によってさまざまですが、コーピングを増やすためにおすすめの方法は、「100個のコーピングリストを作る」ことです。とにかく、数を挙げてみるのが大事です。

「おいしいものを食べる」ではなく、「〇〇というお店の△△を食べる」、「相談する」ではなく、「☆☆のことは◇◇さんに相談する」のように、細かく具体的に書いていきます。いざ実践となったときに、具体的な方が行動にうつしやすいのです。日常的なささいな気晴らしや、「□□への旅行計画を妄想する」といった、行動に移さない想像する系のコーピングもおすすめです。黄色信号を見つけたら、リストに書いたものを一つずつ試してこれを繰り返していくと、だんだんと上手にストレスとつきあっていくことができます。

（文責：作業療法士 高橋洋子）