

## 自分でできることと体のケア

中村 菜々子

(広島大学大学院教育学研究科附属心理臨床教育研究センター)

### 1. はじめに

厚生労働省(2003)によると、勤労者の6割以上が強いストレスを感じているという。ストレスの高い状態では、心身の調子が悪くなり、生産性が低下する。そこで、ストレスとは何か?どうしたら予防できるのか?などについて知り、実践する必要がある。こうした、ストレス成立を阻止するための対応策を広く指す言葉が「ストレスマネジメント」である。ストレスマネジメントは、特定の方法を指すのではなく、複数の方法が体系化されたプログラムを指し、対象者の特性や問題の内容に応じて実施されるものである(廣 2001;坂野, 2004)。本セミナーでは、ストレスマネジメントを考える際の基本知識として、(1) ストレスがどういうものなのか知っておく、(2) 自分のストレス状態を把握し、できることを考える、(3) リラクゼーションを実際に体験する、という3つの観点から話をさせていただいた。

### 2. ストレスの仕組みを知る

ストレッサーとストレス反応 ストレスへの対応を考えるためにはまず、ストレスの仕組みを知ることが役立つ。日常生活で我々が「ストレス」と呼ぶものは、「何らかの刺激が体に加えられた結果、体が示したゆがみや変調」を全般的に指す言葉である。心理学ではストレスを、原因となる刺激である「ストレッサー」、また、刺激を受けた結果生じたゆがみや変調を「ストレス反応」と分けて考える(図1)。

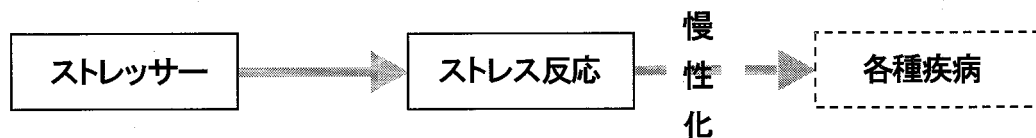


図1. ストレッサーとストレス反応の関係

ストレッサーには大きく分けて、人生上の変化(ライフイベント)と日常生活で頻繁に起こる比較的小さいが不快な出来事(日常いらいら事)がある(林・ラザルス, 1990; Lazarus & Folkman, 1984)。例えば、栄転で職場を異動したAさんの場合を考えてみる。職場の異動という変化は、その内容がポジティブなものであっても(この場合、栄転)、心身に影響を与える可能性がある。また、Aさんは異動に伴い引越しをして単身赴任となった。これらも、人生上の変化(ライフイベント)であるといえる。こうした人生上の変化に伴い、日常生活もそれまでと異なるものになり、結果として日常いらいら事が発生しやすくなる。例えばAさんの場合、職場を異動したことで、新しい同僚との人間関係を築く必要がある。また、単身赴任に伴って、それまで奥さんが行っていた家

事を自分で行う必要が生じた。これら以外にも、日常生活で様々なストレスがあることが想像できることだろう。ストレスマネジメントを考える上では、その人が置かれている状況や、その人が体験している人生上の変化（ライフイベント）や生活上の問題（日常いらだち事）について、内容や本人にとってのつらさを把握することが必要になってくる。

人はストレスにさらされると、様々なストレス反応を示す（徳永・中村, 2002; 河野・石川, 1999a; 1999b）。ストレス反応は、心・技・体の全てに現れてくる。例えば、「心（心理面の反応）」については、不安感、自信心の低下、抑うつ感、決断力の低下、集中力の低下、情緒不安定、などがある。「技」は心理学の用語でいうところの行動であり、遅刻や早退、仕事の能率低下、勤労意欲の低下、ミスの増加、などがあげられる。最後に、「体（身体面の反応）」として、睡眠異常、頭重感、めまい、食欲不振、首・肩凝り、動悸、易疲労感、便秘・下痢、などとして現れることも多い。

ストレス反応の表出が続くと、各種疾患 消化器潰瘍、冠状動脈性心臓疾患、狭心症、心筋梗塞、高血圧症、睡眠時無呼吸、円形脱毛、月経異常、眼精疲労、不安障害、うつ病、睡眠障害、摂食障害、といった様々な身体疾患の原因になる可能性がある。そこで、強いストレス反応が長期間続かないように対策をとる必要が生じてくる。

ストレスマネジメントができないと... 先に挙げたAさんは異動後どうなったのだろうか（図2）。Aさんは先述のストレスにさらされた結果、集中困難になり（心）、仕事の効率が落ち（技）、疲労が蓄積してきた（体）。そこでAさんは「仕事の効率が上がらないのは、新しい職場で慣れない仕事を始めたからだ。そういう時には頑張って仕事をしているうちに慣れるものだから、習うより慣れろでとにかくやるしかない」と考え、「頑張る」ことにした。仕事の効率が落ちている中やみくもに頑張っても、効率はあまりあがらず、疲労はさらに蓄積した。しかしAさんは、「仕事が終わらないのは自分の責任だから、絶対終わらせる。頑張ろう」とさらに「頑張る」ことにした。最終的に、頑張るほどにストレス反応が蓄積する悪循環が生じた。そのうちに、こなしきれない仕事が徐々に蓄積し、休日もほとんど出勤する事態に陥った（これは、ストレス（仕事）を処理しきれなかったことによって二次的に生じたストレスであるといえる）。こうした悪循環に陥ったAさんが、なんらかの病気になっても不思議ではない。

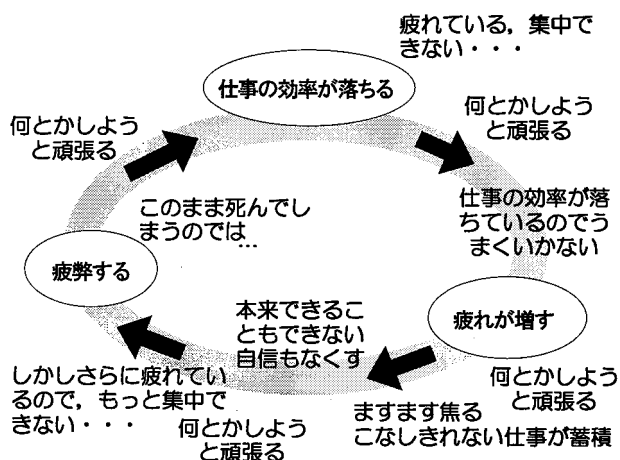


図2. Aさんの陥った悪循環

### 3. ストレス状態を把握し対策を考える

ストレスラーの及ぼす影響の個人差：様々な緩衝要因 各種のストレスラーがストレス反応を引き起こし、その結果各種疾患になりやすい可能性が高くなる。ところが、同じストレスラー条件下にいても、全くの健康体でいる人もいれば、健康を損ねる人もいる。これは、ストレスラーとストレス反応との間で、ストレスラーの影響を和らげる要因（逆に働けば、強める要因）である、緩衝（クッション）要因が存在することによる（図3）。

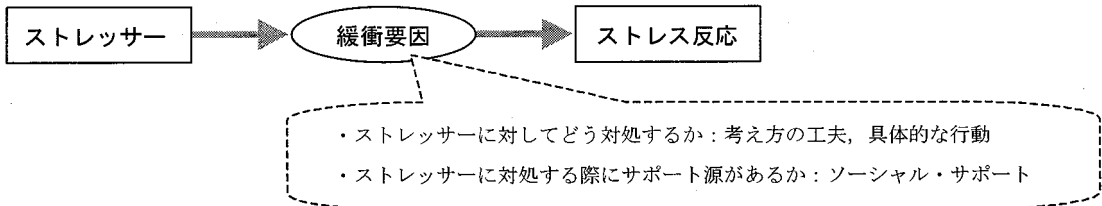


図3. ストレスラー，緩衝要因，ストレス反応の関係

緩衝要因には様々なものがあり，研究も盛んに行われている（Lazarus & Folkman, 1984）．代表的なものとして本セミナーでは，考え方の工夫（認知），自分自身でできる対処方法（コーピング），援助を受けること（ソーシャル・サポート）を紹介した。

先のAさんは、「何とかしようと頑張る（考え，実際の行動）」以外の方法を取らなかったために，この考えや行動を介して，ストレスラーの影響が強まってしまった。Aさんは、「何とかしようと頑張る」という考えや行動以外のことができなかつたらどうか？

ストレスのしくみから対策を考えると 今まで述べてきたように，ストレスの構成要素には，ストレスラー，ストレス反応，緩衝要因がある。対応策もこれらに対応して述べると以下のように考えられる。

まず，生じているストレスラーや，生じるであろうストレスラーを把握することである。異動のような環境の変化に対しては，あらかじめ準備や心構えをすることができる。なおこの際，変化はポジティブな内容（栄転など）でも影響を与えることを知っておくことが大切である。ついで，実際に生活が変化した後，現在自分が置かれている環境や生活上で起こっている問題を把握する必要がある。それらのストレスラーが自分のストレス反応を引き起こしており，しかもストレスラー量のコントロールが可能であれば（難しいことが多いが），ストレスラーを除去・減少することで，ストレス反応の減少に役立つ。

自分に起こっていることを把握する点では，ストレス反応も同様である。自分の心身の調子に気を配る習慣は，こころの健康だけでなく，身体健康維持にも役立つ。なお，自分が生じやすいストレス反応（例：胃が痛い，眠りが悪くなる，など）を把握し，体調のパロメーターにすることも可能だろう。先のストレスラーと同様，ストレス反応が続く場合，ストレス反応を減少させることも有効である。セミナー内で体験していただいたリラクゼーションもその1つである。補足すると，リラクゼーションは主に心身の不安を減少させるアプローチの1つである（あくまでも1つ。不安を減少させる方法は他にも多数ある；内山，1988）。不安以外の心理反応である抑うつ，また各種身体反応へはそれぞれ様々なアプローチがある（岩本・大野・坂野，1997；末松，1993）。

ストレッサーとストレス反応とをつなぐ緩衝要因についても考えることが有効である。自分の性格（何でも悲観的に考えすぎる、すぐ緊張する、など）を知る、今までストレス事態で有効であった対応策をふりかえる、自分が現在持っているソーシャル・サポートを把握する、といったことである。なお、ソーシャル・サポートは家族・知人・会社の同僚や上司以外に、精神科、心療内科、会社の診療所、カウンセリングセンターといった専門家も含まれていることも忘れてはいけない。

#### 4. おわりに

こころの健康というと、毎日の生活では、日頃から予防するという発想は生じがたく、実際にはこころの健康を害して初めて、こころの健康に気を配るようになることが多いだろう。しかし、ストレス反応が強い時には、判断力も落ちる（判断力の低下自体もストレス反応として生じうる）ために、「自分にできることは何か」、あるいは「誰に相談したらよいのか」自体も思い浮かばなくなってしまう。そこで、ストレス反応がまだあまり強くない時、もっと言えば健康な時に一度改めて、こころの健康について考えることを推奨したい。こころの健康について知っておくことで、自分だけでなく、周りの人にとってのソーシャル・サポーターになることができるかもしれない。本セミナーなどに参加することは、こころの健康を考える第一歩になるだろう。

#### 5. 引用文献

- 林 峻一郎・R.S. ラザルス 1990 ストレスとコーピング—ラザルス理論への招待 星和書店
- 廣尚典 2001 産業・経済変革期の職場のストレス対策の進め方（各論 1）一次予防（健康障害の発生の予防）：  
教育、研修—ストレス予防対策と管理監督者教育 産業衛生学雑誌 43（1），1-6.
- 岩本隆茂・大野裕・坂野雄二（共編）1997 認知行動療法の理論と実際 倍風館
- 河野友信・久保千春（編）1999a 現代のエスプリ別冊：ストレス研究と臨床の軌跡と展望 至文堂
- 河野友信・久保千春（編）1999b 現代のエスプリ別冊：ストレス研究の基礎と臨床 至文堂
- 厚生労働省（監修）2003 厚生労働白書（平成15年版） ぎょうせい
- 厚生労働大臣官房統計情報部（編）2002 平成12年 保健福祉動向調査（心身の健康） 厚生統計協会
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. 1984 *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.（本  
明寛・春木豊・織田正美（監訳）1991 ストレスの心理学—認知的評価と対処の研究— 実務教育出版）
- 坂野雄二（監修）2004 学校、職場、地域におけるストレスマネジメント実践マニュアル 北大路書房
- 末松弘行（監修）1993 心療内科入門 金子書房
- 徳永雄一郎・中村純 2002 ストレス：専門医の処方せん—うつ状態・うつ病の実際と治療— 昭和堂
- 内山喜久雄 1988 講座サイコセラピー2：行動療法 日本文化科学社