

# ストレスについて

## ♡ ストレスとは？

前回のコラムではメンタルヘルスについて話題提供させていただき、体の健康と同じように心の健康も大切であることをお伝えしました。とはいえ、いざ心の健康について考えてみようとしても、中々捉えどころがないような印象を受けた読者の方々も多くいらっしゃったのではないのでしょうか？

そこで今回のコラムでは、ストレスとは何かということに注目してみたいと思います。

皆さんも、ストレスという言葉を目に日々生活する中で一度は聞かれたことがあるのではないのでしょうか？ もともとは心理学の専門用語からきた言葉なのですが、今では生活の中に溶け込んだ言葉の一つになっています。

## ♡ ストレスの影響

もともとストレスとは、外部からの刺激を受けた時に生じる緊張状態のことを指します。緊張状態とは物質的な変化を意味していますが、メンタルヘルスについて考える場合には、それを人に限定して当てはめて話を進めることができます。

例えば、「20人の前で発表してもらえませんか？」とお願いされたとしたら、どうでしょう。皆さんは何を思いますか？ ロボット、例えば今流行りのAIであれば、このような依頼（ここでは刺激と呼びます）に対して、直ちに返答（反応）を示すことでしょう。一方、人の場合には、その人の状況や経験を反映した個別的な要素が反応に結びつくまでに大きな意味を持ちます。例えば、実際にこのようなお願いをされたとしたら、皆様の頭の中にはどういったことがよぎるでしょうか？ 「どんなテーマを話したらいいんだろう？ そんなの自分にはできない。」とか、「どんな人があるんだろう？ また人に批判されることになる。」、あるいは「自分のことをアピールする絶好の機会だ」など、人によって様々でしょう。その内容次第で、その人を取り巻く状況とその提案との間で軋轢が生じ、ある種の緊張状態を生み出すかもしれません。



## ♡ ストレスの対処方法

こうして、ストレスの影響を受けると、そのストレスからの影響を減らすために行動（対応）が変わってきます。そこには、大きく分けて3つの方法があります。回避型・問題解決型・情動焦点型です。回避型はストレスになることを避ける行為のことで、先の発表の例では、発表をお断りすることが対処の一つになります。問題解決型とは、それ自体に取り組むことです。発表の内容を自ら作成したり、誰かに意見をもらったり、資料を作成したりといった行動です。そして、情動焦点型とはリラックスできるもの、自分で自分のケアをすることです。発表の準備中あるいは事後に疲れを癒やすために好きなものを食べたり、旅行したりすることです。



## ♡ ストレスの捉え方は千差万別

ここで大切なことは、まずは自分自身の中で生じた気持ちを把握し、その気持ちには自分なりのいきさつと理由があることを認識していくことです。先ほどの説明でお分りの通り、同じことが引き金でも、それに対する捉え方は人によって千差万別です。そのため、そこまでのいきさつ次第で、息抜きとして他の人では役に立っていた取り組みが、別の人にとってはストレスを過剰に避ける結果となり、返って事態を悪化させてしまうこともあるかもしれません。

このようにストレスの引き金となる出来事に対する反応は、その人のとらえ方によって大きく変わってきます。逆に、同じストレス反応でも、そこまでのいきさつ次第で、そのストレスに対する解決策も変わってきます。対応方法によって、解決するための取り組みがよい経験だったと次につながることもあれば、逆に、過剰に避けてしまったと、苦手意識が強める結果になる場合もあります。

私たちの日常生活にはストレスがつきものです。そうした時に是非今日読んでくださったことを頭の片隅に置いていただき、ご自身のメンタルヘルスについて改めて振り返っていただく機会となれば幸いです。

次回、本日お話しさせていただいたストレスと皆様を取り巻く環境について話題にしていきたいと思います。

※ご興味のある方は、下記の文献も参考にしてみてください。

－ 参考文献 －

<https://kokoro.ncnp.go.jp/>

[https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first02\\_1.html](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first02_1.html)

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/clarinet/002/003/010/003.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/002/003/010/003.htm)

