

環境変化とストレス

♥ 様々な環境変化

前回のコラムでは、ストレスによってメンタルヘル스에影響があることやその対処方法、捉え方など、皆様自身に起こる変化について話題にしました。そこで今回はストレスの引き金の方に注目し、中でも特に、環境やその変化とストレスの関係について考えてみたいと思います。

新年度を迎え、環境が大きく変化した方も多くおられると思います。例えば、入学、就職、転校、転職、転居、部署異動など、今は新しい人や環境に触れる機会が増える時期といえるでしょう。数か月が経ちますが、皆さんの体調はいかがでしょう？



♥ 環境変化とストレス

では、環境変化がどうしてストレスとなるのでしょうか。前回のコラムを振り返ると、ストレスとは外部からの刺激を受けたときに生じる緊張状態のことを指していました。家庭、過ごしている場所、移動手段、人間関係、仕事などの作業内容、ルールや規則、これらの変化に私たちは日々対応しています。変化が起こると、適応しようと考え、感情をエネルギーに行動していくため、体に緊張状態や負担が生じるのは当然です。このように、環境変化によってストレスを感じることは自然なことといえるでしょう。大切なことは、そのストレスが問題の解決に役立ち、次に同じ場面が生じた際に、より軽いストレスで乗り切ることができるようになるかどうかにあります。このように人には環境の変化に対する柔軟性があり、このことを、私たちはレジリエンスと呼んでいます。そして、もしレジリエンスがうまく働かなくなった時には、皆様が以前取り組んでいたこと、よく行っていた場所、よく会っていた人、以前辛い時に行っていた取り組みなど、元来皆様がレジリエンスを発揮していた環境に戻ってみると、馴染みのある、自分らしいストレスへの対処が取り戻せる可能性があります。ただし、中には一般的にいって個人のレジリエンスでは乗り切れないような逆境（災害、事故、身近な人の喪失）もあります。そうした場合には、周囲の人のサポートが欠かせないことはいまでもありません。

♥ 自分の特徴と環境

このように、人は変化した環境に少しずつ慣れていく傾向がありますが、時には一般的にはそこまで大きな問題には見えないはずなのに、悪循環に陥ってしまい、中々逆境から抜け出せないということがあります。そうした環境変化の多くは、私たち自身にある心理学的な特徴と環境との相互作用に問題がある可能性があります。感覚的な特徴（例 音に対する敏感さ、特定の苦手な皮膚感覚、など）、人間関係上の特徴（例 たくさんの人との交流が苦手、ざっくばらんで曖昧な会話が苦手）、状況の捉え方の特徴（例 自分が人の役に立っているかどうかを気にする、将来が安全かどうかを気にする）などと密接に関係しています。いまでもないことですが、私たちのメンタル状態は実に多様で、逆に言えばすべての人に何らかの特徴と呼べるものがあるともいえます。前述したように、私たちはこうした自分自身の特徴をうまくレジリエントに環境へと適用していきながら、場合によっては逆に長所としている場合も多いものです。しかし、中々悪循環から抜け出せない、日常生活がうまく送れなくなるほど影響があるといった場合には、環境の変化が皆様の個性とミスマッチを起こし個人で解決していくことは難しい状況と考えられます。こうした状況が疑われる場合には、あなたのことをよく知る信頼している人にご相談いただく、場合によっては、メンタルヘルスの相談窓口などを活用していただきながら、周囲のサポートを得て解決していくことを目指しましょう。

参考文献

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

<https://kokoro.mhlw.go.jp/nowhow/nh001/>

相談室

