

# Lecture ストレスの仕組み

## 1. ストレス

現代は、ストレスの時代と言われています。私たちの周りにも、多くのストレスがあります。試験が近づくと「ストレスがたまる」と言い、勉強が進まずイライラすると「ストレスを感じた」と言います。しかし、この2つの「ストレス」は厳密に言えば、前者はストレスの原因になる刺激で、後者は反応です。そこで、ストレスを感じさせる刺激をストレッサー、ストレッサーによって起こる反応をストレス反応と呼び分けることにします。

## 2. ストレッサー

ストレッサーと言えば、不快なものを連想しがちですが、快感を期待させるものも含まれます。

ストレッサーを刺激の質によって分類すると、暑い 温かい 痛いなどの物理的刺激と、叱られた いじめられた ほめられたなどの心理的刺激に分けることができます。

刺激になる出来事の大きさによっても分類できます。戦争 天災 犯罪被害などは非常に大きなストレッサーです。また、人生の中で起こるちょっとした出来事でも、短期間の間にいくつも重なって起こると大きなストレッサーになります。これをライフイベントと言います。さらに、これといったはっきりした出来事ではないが、日常的にイライラしたりワクワクしたりすることがあります。これをデイリーハッスルと言います、現代人のストレッサーの大きな要因です。

「Work 1 ストレスチェック」の□がストレッサーです。①～⑪がライフイベントです。大事な人との出会いや別れ、転居、進路変更などの大きな出来事から、テストの結果や友達とのトラブルなどの小さな出来事まで含みます。⑫～⑮がデイリーハッスルです。これといった出来事はないけれども、何となく気分が落ち着かない状態が継続します。

## 2. ストレス反応

ストレス反応には、怒り 不安 喜びなどの心理的ストレス反応、心拍数の上昇 血圧の上昇 発汗 筋緊張などの身体的ストレス反応、落ち着かない キレやすいなどの行動的ストレス反応があります。

「Work 1 ストレスチェック」の□がストレス反応です。①～⑤が身体に現れるストレス反応、⑥～⑩が心に現れるストレス反応、⑪～⑮が行動に表れるストレス反応です。

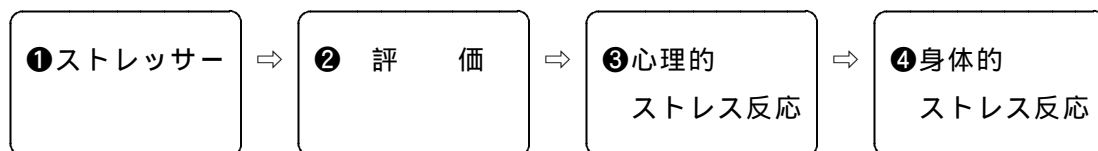
ストレスというと、一般によくない意味で使うことが多いようです。これを悪玉ストレスと言います。ストレスに関係の深い体の病気には、胃潰瘍 便秘 貧血性 高血圧症 花粉症 過呼吸 じんましん 円形脱毛 頻尿 眼精疲労などがあります。また、心や行動の症状には、心的外傷後ストレス障害 (PTSD) ゆううつ 健忘症 注意障害 キレやすい コミュニケーション障害 過食 食欲不振などがあります。

しかし、ストレスの中には、デートの約束をしてうれしくてウキウキしたり、試合で強い相手に当たってファイトがわいてくるなど、よいことのももあります。これを善玉ストレスと言います。

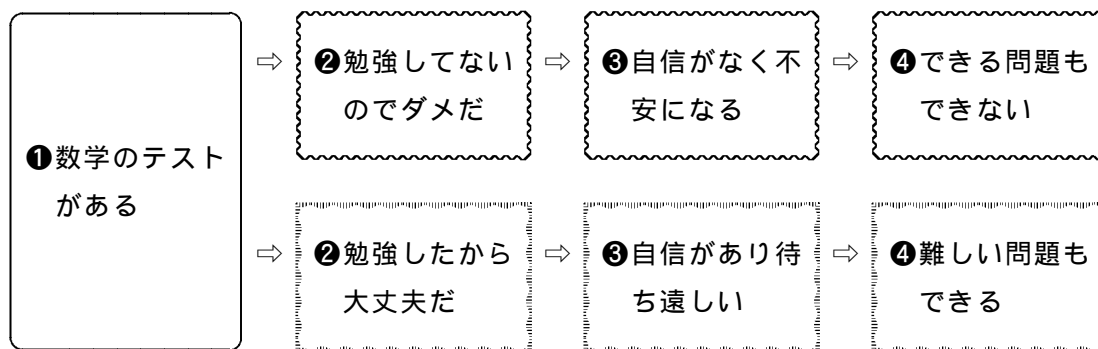
### 3. ストレスの仕組み

つまり、ストレスとは、刺激を受けて「何とかしなければ」という状態です。

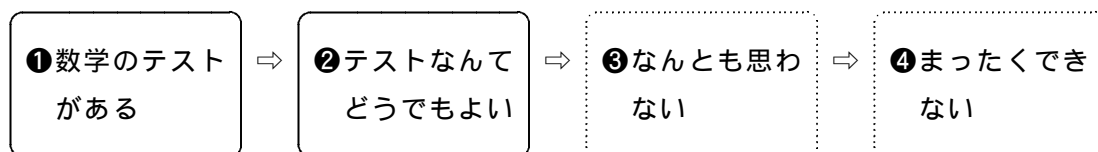
ただし、刺激があっても、それが直ちにストレス反応になって現れるとは限りません。ある刺激を「ストレス」と感じることによって、その刺激は「ストレッサー」になり、「ストレス反応」が起こるのです。ストレッサーをどのように感じるかを、評価と言います。ストレスの仕組みを図示すれば、下図のようになります。



だから、同じストレッサーでも、マイナスの評価をする場合と、プラスの評価をする場合では、ストレス反応も変わってきます。



それでは、刺激を「どうでもいい」と評価すると、その刺激もストレッサーにはならず、ストレス反応は発生しないので良いのかと言うと、確かに不安にはなりませんが、「頑張ろう」という気にもならず、場合によっては最悪の結果になります。



つまり、刺激に過敏になって、必要以上のストレッサーにしてしまい、過剰なストレス反応を起こすことはありませんが、適度の刺激を受け、適度に反応することは、充実感を持って生きていく上で必要です。

#### 4. ストレス判定

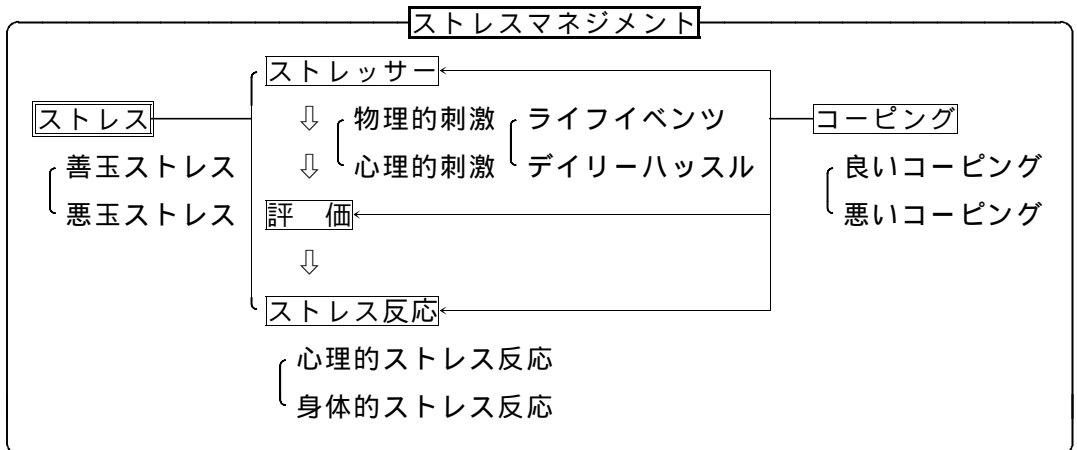
		II		
		0 ~ 15	16 ~ 30	31 ~ 45
I	45 S 31	G ストレッサーは低いのに過敏に反応し過ぎている。要注意！	H ストレッサーの割には反応が高い。少しセーブが必要。	I ストレッサーも高く反応も高い。とてもしんどい状態。
	30 S 16	D ストレッサーが少ない割には、良い面も悪い面も反応がある。	E ほどよいストレッサーにほどよく反応している。この調子で。	F ストレッサーが高いのに、うまく反応を抑えている。その秘訣は
	15 S 0	A ストレッサーも少なく幸せな状態。でもワクワクも少ないかな。	B 少しストレッサーはあるものの、うまく反応を抑えている。	C ストレッサーが高いのに反応は低い。抑えているのか鈍感なのか

#### 5. コーピング

私たちは、「ストレス」をなんとかしようと行動します。その行動を「コーピング（対処）」と言います。「コーピング」には、深呼吸をして気分が落ち着いたりきちんと説明してわかってくれたなど、よい結果をもたらす「良いコーピング」と、文句を言ってさらに言い返されたり無視をしてイライラが続いたりなど、「悪いコーピング」があります。

#### 6. ストレスマネジメント

そして、「ストレス」とうまくつき合ったり、少なくしたり、上手にしのぐ方法を、「ストレスマネジメント」と言います。



## Lesson 2 コーピング