

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。例えば、試験が近づくとストレスになってイライラしてきます。これは、「試験が近い」という原因と「イライラする」という反応に分けられます。ストレスの原因にな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ます。

2. ストレッサー

物理的刺激	暑い 温かい 痛いなど。
心理的刺激	叱られた いじめられた ほめられたなど。

ライフイベント Work 1 ① ~ ⑪	人生の中で起こるちょっとした出来事。大事な人との出会いや別れ、転居、進路変更、テストの結果や友達とのトラブル。
デイリーハッスル Work 1 ⑫ ~ ⑮	これといった出来事はないけれども、日常的にイライラしたりワクワクしたりする、何となく気分が落ち着かない状態。

3. ストレス反応

心理的ストレス反応	怒り 不安 喜びなど。Work 1 ① ~ ⑤
身体的ストレス反応	心拍数上昇 血圧上昇 発汗 筋緊張など。Work 1 ⑥ ~ ⑩
行動的ストレス反応	落ち着かない キレやすいなど。Work 1 ⑪ ~ ⑮

悪玉ストレス	胃潰瘍 便秘 貧血性 高血圧症 花粉症 じんましん 円形脱毛 頻尿 眼精疲労など。心的外傷後ストレス障害（PTSD） ゆうつ 健忘症 キレやすい 過食 食欲不振など。
善玉ストレス	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。

4. 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。

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。また、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ません。ストレスがないと不快感はありませんが、「頑張ろう」という意欲もわきません。

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、全くストレス反応を起こさないのも問題です。適度の刺激を受け、適度に反応することが、充実感を持って生きていく上で必要なことです。



5. ストレス判定

		II		
		0 ~ 15	16 ~ 30	31 ~ 45
I	45 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 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 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

6. 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。

7. 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。

