

心の健康を考える

～ ストレス社会の中で ～

武蔵丘短期大学 教授 心理学研究室 **河井 英子**



1. はじめに

「心身一如」「健康な身体に健全な精神がやどる」「病は気から」等々、心と体の一体性については古くからいらわれています。これらの意味するところを改めて心に留めておきたいものです。

心も身のうちであるから、健全な身体なくしては心の健康はあり得ないというわけでしょう。しかし中には身体が病に冒されながら、精神は衰えず、立派な業績、仕事を続けている人も少なからずいます。

また逆に身体的な疾患が見当たらないにもかかわらず、精神的に病んでいる人たちも多くいます。特に、近年このような人たちが急増していて、社会的な問題として注目されています。

急速に変化する社会の中で、人々のあり方は常に様々なストレスにさらされ続けています。たとえば我々は様々な人間関係の中で、悩んだり傷ついたりしています。子どものいじめの問題は深刻です。大人は職場での人づき合いがうまくできないといった問題や、子育てができない母親の問題など困った問題が急増しています。

ここではそのような生きにくい世の中で、何とかして身も心も健やかに健康であるために心がけていかなければならないことについて考えてみましょう。

2. 現代社会における対人関係の特徴

現代は対人関係が希薄化し、人づき合いが難しいといわれます。以下のような要因が考えられます。

- ① 家族・家庭の変容： 核家族により、人間相互の接触が減少し、子どもたちの人間関係のスキルを未熟にしている。
- ② 地域社会の変容と過疎・過密： 従来の地域共同体が解体され、孤立化している。
- ③ 機械化と省力化： 生産の場で機械が人間にとって代わり、人々は冷ややかな機械—人間関係で働くようになった。
- ④ 情報の増大と活動範囲の拡大： 情報量の増大により、パーソナルなコミュニケーションの役割が縮小し、活動範囲の拡大により、人間関係はせつな性的・表面的・部分的になった。
- ⑤ 競争の激化： 競争を原理とする資本主義は他者への不信・自己中心主義を強めている。
- ⑥ 人間関係のルールの変容： 伝統的な人間関係のルールが後退し、それに代わる新たなルールが確立されないまま人間関係が大きく変化している。

3. 現代はストレス社会

今やストレスということばを子どもでも知っています。我々はこのことばを口に出さない日はない

といってもいいかもしれません。そのくらい「ストレス」は身の回りにあふれているといってもいいでしょう。

ストレスということばの本来の意味について考えてみましょう。

カナダの生理学者セリエは「ストレスとは生体が外から加えられた各種の有害な刺激や圧力によって、体内に生じた傷害と防衛反応の総和である」と定義しました。それ以来このことばは広く用いられるようになりました。したがってストレスとは正確に言えば生体側の反応を指しています。生体外からの刺激はストレスを与えるもの、すなわち“ストレッサー”と呼ぶのが正しいことになります。しかし、一般には刺激そのものもストレスと呼ぶことが多いので、ここでもあまり厳密に区別しないで考えましょう。

ストレスの種類として、以下の4つに分類することができます。

- ① 物理的、生物的、化学的ストレス（騒音、天候、細菌、アルコール、タバコなど）
- ② 社会的ストレス（仕事、役割、人間関係、経済現象など）
- ③ 情緒的ストレス（不安、怒り、恐れ、焦り、憎しみ、緊張、自尊心、愛情など）
- ④ 身体的ストレス（生理的ストレス、疲労、発熱、痛みなど）

いずれも人が生きていく上で避けて通ることができないものです。ストレスをなくすことはできません。

またストレスの基本的特徴としては以下の3点が挙げられます。

- ① 個人差： 同様のストレスに対する抵抗力は人によって大きく異なる。
- ② 慣れ： 同じストレスを何度も受けていると耐性が形成される。
- ③ 快と不快： 害が少なくむしろ成長や発達に必要なストレス（ユーストレス）と、より害のある悪いストレス（ディストレス）がある。

とにかくストレスは悪者扱いされがちですが、ストレスのない人生はありえません。ストレスは人生のスパイスとも言われています。ストレスがあるからこそ、生きる張り合いがあるともいえるのです。したがって、ストレスとの上手な付き合い方を考えていかなければなりません。

4. ストレスへの対処法

様々なストレスへの解消法や対処法が提唱されています。我々は経験的にも、「ゆっくり休む」「酒やカラオケ、温泉などの気分転換」「趣味への没頭」などすでに実行していると思います。これらはかなり有効な方法です。そのことにより心が癒され、また明日への力が湧いてくることが期待されます。しかしこれらはつらい状況を離れ、一時の情緒の安定を図ろうとするいわば消極的対処法ともいえるものです。

したがってこのような方法のみに頼っていても解消が困難な場合もあります。より積極的に困難な状況そのものに働きかけていくことが必要です。

「うまく人に任せたり援助を求める」、「状況や原因を分析し計画的に対処する」、「開き直って責任を受け止める」、「感情をコントロールする」、「肯定的再評価をする、つまり見方を変えてつらい体験を逆に糧にする」、「ノーと言える自分を作る」などの点を心がけるべきでしょう。

以下のような行動が効果的であるといわれています。

- ① 信頼できる人に相談する。

- ② 友人に助言を求めたり、助けてもらう。
- ③ それはあまり心配するほどのものではないと決める。
- ④ 自分の不快な気分や怒りを人に知ってもらう。
- ⑤ いろいろ考え、その状況の見方や自分の考えを変えてみる。
- ⑥ 新しいことに取り組む前に見通しや計画を立てる。
- ⑦ 仕事が多すぎたり忙しすぎたりすれば、それを人に伝える。

5. 日ごろの心がけ

ストレスを上手に受け止め、大きなダメージに至らないために日常的に心がけておかなければならないことを思いつくままあげておきます。

① 自分を見つめ心との対話をする

ストレスフルな状況の中で、うまくことが運ばず、うっとおしい気持ちやもやもやした気持ちを抱えているとき、敢えてその状況をしっかりと反芻し、自分の心と対話してみましょう。いやなことを考えないようにしてどこかに押し込んでしまうといつまでも心のしこりとなってしまうかもしれません。

反芻することによって、新たな視点が開けてくるかもしれません。狭い視野の中に囚われている自分の姿を別のより広い角度から、また人生というより長いスパンの中から眺めなおしてみることが必要でしょう。この視点を変えるということは非常に大切なことと思われま

② 大きな目標より小さな一歩

我々は大きな目標を立てて、それに向かうことがよいことと誤ってしまいがちです。しかし大きな目標は遠くにあってなかなか達成することができません。その結果、挫折感や失敗体験として心の痛みとなるでしょう。今の自分にできることを積み重ねていくことが大事です。どんなに力んでも今できることしかできません。

③ 失敗することもある

我々は物事をうまくやり遂げたいと思います。しかしその裏返しでうまくできなかったとき「自分は本当にだめだ」と誤ってしまいがちです。しかし、失敗は誰にでも起こりうるのです。失敗しても自分の存在までが否定されるわけではないのです。「失敗してしまったけれど次はがんばろう」位でいいのではないでしょうか。最近よく取り上げられる論理情動療法においては次のことばを自分に強く言い聞かせるのです。「成功するに越したことはないが、失敗しても人生は終わりではない。うまくいくこともあるだろうし、今回はたまたま失敗したに過ぎないのだ」と。

このようなことを心がけていくことは、結果として、自分に対する不当な思い込みや思い上がりを防いで、自分の真の姿に直面し、受け入れることにもつながっていくと思います。

④ 「絶対」とか、「完全」はない

物事を完全に成し遂げることは不可能でしょう。完全主義者になろうとすればするほど高いストレスに押しつぶされるでしょう。しかし「状況は絶対にだめ」ということもまたありません。完全主義者ほどうまくいかないときには絶対絶命という境地に落ち込みがちです。

⑤ 見方を変える

ストレスの受け止め方には個人差があることを述べました。状況そのものがストレスとなっているのではなく、その状況をどのように捉えるかということがストレスとして作用するということです。

認知療法といわれる方法では、物事の見方、捉え方を変えていこうとするものです。急増するうつ病患者への抗うつ剤の効果に勝るとも劣らないなどと言われていています。我々はある事柄のせいでストレスに打ちのめされ、救いのないものと思います。しかしそういう状況に陥らせているのは事態そのものではなく、その事態を救いのないものと捉える捉え方によるのです。

6. 終わりに

我々にはある意味で「いい加減」な生き方が大切です。それは「でたらめな」という意味ではなく、いずれかに偏ったり、窮屈な考えに徹するのではなく、ゆとりと幅をもつという意味です。

生き方も価値観もひとつのことに集中しないで、ひとつが駄目になっても他に替わりうるものを心の中に用意しておくことが必要なのではないのでしょうか。今の言葉でいえばリスクへの備え、リスクヘッジ戦略としての多様性（ダイバーシティ）の有効性ではないのでしょうか。

我々は心のつまずきに際して「カウンセリング」を受けます。それは薬を飲んだり、手術をしたりして、心身の機能を回復するのではなく、自分自身を取り巻く状況への捉えなおしをし、自己成長への力を自らつけることに他ならないのです。

物事をやわらかくゆとりを持って見直しながら、成長していく力を蓄えていきたいと思います。