



ストレスの意義

太刀川 弘和 (保健管理センター 精神科
人間総合科学研究科 疾患制御医学専攻 講師)

4年生や修士のみなさんは、学年末になって、卒業研究の論文発表や就職活動で、とてもストレスのかかる日々を送っていたことと思います。結果はどうかであれ、本当にお疲れ様でした。ところで、今ではすっかり日常的に使われるようになった、この「ストレス」という言葉の意味をご存じですか？

ストレスとは

「ストレス」とは、例えばゴムボールを両手でつぶそうとして圧力を加えるとボールが変形するような、元々「物体に圧力を加えると生じる歪んだ状態」のことを指す物理学用語でした。1936年に生理学者のセリエが、外界の刺激に対する動物の生理的な反応や行動を「ストレス」と呼ぶ学説を発表し、それが広まって現在の使い方になりました。

一方、ストレスを引き起こす外からの刺激のことは「ストレッサー」と呼びます。ですからストレスというのは、本来自分の状態のことを指すのですが、現在ではストレッサーのことを間違ってストレスと呼んでしまっています。私が学生の頃には、あるアイドルが「ストレスが、やる気をダメにする♪」と歌っていました。

ストレッサー、ライフイベント

身近なストレッサーにはどのようなものがあるでしょうか？まず、先生に怒られた、恋人に振られた、友人とけんかした、などの対人関係の問題があげられます。次にお金がない、論文が進まない、仕事が見つからない、などの生活上の問題があります。さらに睡眠不足、身体の病気などの健康問題があります。ほかに学業成績など様々な問題があります。

アメリカのホームズは、人生の出来事（ライフイベント）を、ストレスの程度でランキングしています。これによると最もストレスとなる出来事は「夫や妻の死」で、これを100点とします。離婚、別居と続き、重いけがや病気が53点、失業が47点、借金31点、

進学・卒業が26点で、クリスマスでさえ、12点のストレスになります。独身にはつらいですね。さて、ここでわかりのように、ストレッサーとは、誰もが人生において避けて通れない様々な苦勞を指しています。

ストレス反応

では、ストレッサーに対して人間に起こる生理的反応はどのようなものでしょうか？現在の学説では、「あ、ストレッサー来た」と脳が知覚すると、視床を介して情報が扁桃体に伝わります。そこで前頭葉や海馬といった思考や記憶のありかが「これ本当にストレス？」と検討します。「やっぱりストレスだ！」と扁桃体が興奮すると下垂体、交感神経を介して、副腎という臓器からホルモンが出ます。これによって心拍数増加、呼吸数増加、気管支拡張、筋収縮力増大など、いつでも逃げたり戦ったりできるよう自らの緊急事態に備えるストレス反応が生じます。この扁桃体の興奮が勝手に作動すると、「パニック障害」や「うつ病」を生じることもあります。

ここで重要なのは、「やっぱりストレスだ」と思うかどうかは前頭葉や海馬の働き、つまりその人生経験で学習された考え方による、ということです。ストレス研究者のラザルスは、ストレッサーに対する対処法を増やすか、考え方を見直すことによりストレスは軽減できると唱えました。これこそ人が「成長すること」と同義ではないでしょうか？

現代は、成功、健康、幸福といった抽象的な価値が絶対視され、それが卒業、就職と直結するかにみえますが、無菌状態やストレスが全くない状況では人は成長しません。挫折、ストレスをどう捉えるか、それは私たちが成長するチャンスなのです。「ストレスが、私のダメになる♪」と歌ってもいいんです。



ひとりで悩まず ほけかん 保健管理センターへ

保健管理センター受付 029(853)2410
学生相談室受付 029(853)2415