

日常生活の中でのストレス対処方法
－ リラックスとコーピングの視点から－

立命館大学大学院
応用人間科学研究科
対人援助学領域
発達・福祉臨床クラスター
椎原 啓介

本研究では、ストレスと上手くつきあい、健康を維持するための方法として、ストレス対処方法というものに注目した。特に、ストレス反応が生起した後のストレス対処に着目し、個別具体的なストレス反応を想定しない「日常的リラックス方法」と、個別のストレス反応の低減を目的とした「ストレス反応コーピング」の実態を、質問紙調査により明らかにした。そして、我々は健康を維持するための機構を生得的に備えているという前提のもと、どちらも日常生活の中でのストレス対処として調査した。

その結果、日常的リラックス方法からは、休息・感覚器官の刺激・対人接触・運動・自分の世界・自然という要素が見出され、ストレス反応コーピングからは、睡眠や対人接触という多くのストレス反応に共通して用いられている対処方法の実態が明らかとなった。これらのストレス対処方法は、日常生活の中で行われているものであるが、専門的リラクセーション技法等との類似点も多くみられた。特に、「運動」という日常的リラックス方法に関しては、精神的健康度との関連も明らかとなった。また、リラックス方法には性差がみられることも分かり、男性と女性とではどのような方法をリラックスとして捉えるかが大きく異なる可能性も示唆された。

そして、日常的リラックス方法とストレス反応コーピングとでは、具体的なストレス反応の低減を目的とするかどうかという違いがあるため、両者の実態にどのような差異がみられるか比較したところ、リラックス方法に比べ、ストレス反応コーピングにおいては、睡眠による休養やソーシャル・サポートによる対処が増加するという傾向がみられることが分かった。

さらに、全体として各々のストレス対処方法と精神的健康との関連は弱いということも示された。そして、ストレスに強い個人的要因としての「ハーディネス」という特性が、精神的健康と関連していることが明らかとなり、同時に、ハーディネスがストレス対処方法と関連しているということも明らかとなった。このことから、ストレス対処方法と健康との間には、ある種の認知的要素が媒介しているのではないかという可能性が示唆された。

これらのことから、健康を維持するために効果的な、ストレス反応に対する日常生活の中でのストレス対処方法を考える際には、どのような方法を用いるかよりも、どのように考えてその方法を行うのかという、その認知的側面を重視する必要があるのではないかという可能性が示唆された。