

# Stress

## 大学生活とストレス

### 大学生活とストレス

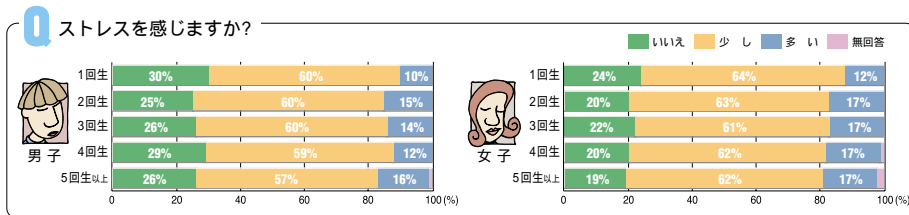
入学試験に無事合格し、希望に満ちて入学してきた新入生も、大学生活を続けるうちにさまざまなストレスに遭遇するようです。下の図と表は、本年4月の学生定期健診時のアンケート調査結果の一部です。

これによると、「ストレスを感じますか?」という問いに対して、75%の学生が多少ともストレスがあると答えています。そのうち、ストレスを感じるものが「多い」と答えた学生は、平均して男子の13%、女子の16%になります。また、その割合において、いずれの回生でも女子学生の方が男子学生を上回っており、これは現代における女子学生のアイデンティティ確立の困難さを反映しているのかもしれない。

このアンケートではストレスの内容には触れていませんが、保健センター相談室やサポートルームには多くの

学生が学校や家庭での人間関係に関して悩み、ストレスを感じて相談に訪れます。加えて、3、4回生にもなると就職活動や将来の進路に関することも相談に影響してきます。これらの内容を見る限りは、心身面でも社会的にも大人と子どもの境界領域にある大学生として、いたって健全なこととも思えます。

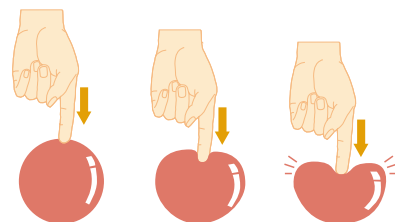
一般にストレスは適度でさえあれば、本来心身の発達や健康維持に必要であるといわれます。その一方でストレスがいろいろな病気や不健康の原因になりうることも知られています。では、さまざまなストレスにはどのように対処すればよいのでしょうか?そして、子供たちの悩みやストレスの訴えには大人はどのように対応すればいいのでしょうか?



### ストレスとは?

ストレスという言葉は、元来は機械工学の用語で、ボールなどに圧力(ストレッサー: ストレスの原因となるもの)がかかって歪んだ状態を示します(右図)。同様のことが生体でも生じるということ、カナダの生理学者セリエが提唱して以来、日常用語としても一般的に使われるようになりました。つまり、ストレスとは、「からだに(外部からの)何らかの刺激が加わった時のからだの側の反応とその結果」を指しています。したがって、病気や暑さ寒さなどの物理的要因もストレッサーなのですが、現代では習慣的に心理社会的な内容を示すことの方が多くなっているようです。

日々の生活の中のささいな出来事の中で積み重なってゆくタイプのストレスもありますが、ストレッサーの



うち最も大きなものは、人生の節目におこる大きな出来事(ライフイベントと呼ばれます)でしょう。これには家族との死別・別離などの喪失体験、進学や就職、結婚、転居など生活基盤の変化があります。学生生活

においては本来望ましいことであっても、進学やそれともなう新生活の開始や新しい人間関係の取り結びは、一方で新しい状況に適応するための強い心のエネルギーを必要とし、それ自体ストレスとなることがあります。

### ストレスが影響する心身の変調

ストレスが身体にあらわれた場合(心身症など)

心身症とは、ストレスが自律神経系などを介して病気や症状に強く影響している身体疾患の総称で、高血圧症、喘息やアレルギー、胃・十二指腸潰瘍、過敏性腸症候群など多くのものがあります。また、糖尿病などの生活習慣病の経過にもストレスが強く影響することが知られています。

ストレスが心や行動に影響する場合

ストレスに関連したところの障害として適応障害や外傷後ストレス障害(PTSD)などがあります。ストレスが除去されれば、徐々に改善することがほとんどですが、ストレス自体が慢性的に続いたり、強烈なものであった場合には長引く場合もあります。また、今日ではストレスが問題飲酒、薬物依存や自他を害しかねない行動(自傷行為、虐待やハラスメントなど)への指向を招く可能性が指摘されています。

### ストレスと上手につき合うために

ストレスには不可避なものも多く、また善悪の両面があるとすれば、日々増大するストレスに対してどのように対処すればいいのでしょうか。ストレスに関する最近の学説では、「まず、ストレスの状態に早く気づいて、ストレスと上手につき合うこと」が心身の健康を維持するポイントになるといわれています。自力でのストレス対策(ストレスのセルフ・コントロールといえます)とし

て、一人ひとりの「ストレス耐性」の強化が必要というのです。そのためには、ストレスに対する「気づき」を養うことが第一です。その上で、リラクゼーションなどを行うことも有効です。要するにストレスは「日常生活上避けられないもの」と認識して、それを肯定的にとらえる姿勢と余裕が大切です。

### 親として、大人として周囲が出来る事

このようなセルフ・コントロールには、当然ながら限界もあります。ストレスの内容や状況によっては周囲の援助が必要な場合もあります。このような周囲の心理的な支えをソーシャル・サポートといいます。特に思春期青年期ごろでは知識のうえでは充分な場合でも、問題解決のため幅広い視野や心理的余裕をもつことが、大人よ

り困難な傾向にあります。大人の知識や経験が本人のストレス対処に有用であるのはもちろんの事、これにも増して周囲の心理的支援が本人の内在するストレス耐性を高めてゆきます。カウンセリングも心理・精神療法もその本来の目的は、このセルフ・コントロールの支援に他なりません。

### 父母の皆様へのお願い

本学ではサポートルームや保健センター相談室にて、ストレス対策を含め学生生活全般の相談対応を行っています。また、必要に応じて学外の相談機関や診療所・病院などの紹介もおこなっております。もし、お子様が学生生活に関して悩みやストレスを抱えているとお気づき

になれば、まずは見守り、可能ならば「一度相談(サポートルームか、保健センターのどちらでもかまいません)にいつてみては?」とすすめて上げて下さい。そのような関与自体でも、子どもに内在するストレスに負けない力を育む大きなサポートとなりえるのです。