

# ストレスについて考える

## ストレスってなに？

立命館保健センター  
精神科医師

鷲見長久 先生



このコーナーでは、「心も体もリフレッシュ」というテーマで、「心(ストレス対策)」と「体(メタボ対策)」に関するお話を毎回交互に紹介していきます。今回は、「心」。ストレスの語源から様々なストレスの特徴点などを紹介します。

### ストレスって何？

ストレスという言葉は、本来は工学用語で、ボールなどに圧力が加かって歪んだ状態を示します。私たちのからだの中でも同様のことが生じることが、カナダの生理学者セリエラが提唱し、今日では日常用語としても使われるようになりました。ストレスには本来、気候や疾病など物理的なものもありますが、今日では、より心理社会的な意味合いで使用されています。

### 「ストレスその1」 ライフイベント

ストレスのうち最大ものは、人生の節目となる大きな出来事で、ライフイベントと呼ばれます。このライフイベントには進学や就職、転職、もっと大きなところでは家族・知人など愛着対象との死別などの喪失体験といった生活基盤の大きな変化が含まれます。また、結婚、昇進など喜ばしいことでも新しい状況に適応するには大きな心のエネルギーを必要とします。マリッジブルーや昇進後の抑うつはこの例と言えるでしょう。

### 「ストレスその2」 デ일리ハッスルズ

ライフイベントほど急激ではありませんが、職場や家庭での日々のささいなイライラもストレスの源となります。これをデ일리ハッスルズとよび、慢性的に続くため自分では気がつきにくいのが特徴です。

### ストレス対策は気づきから

すでに、おわかりいただいたように、ストレスから全く自由な生活などありません。また、ストレス自体もすべて有害という訳ではなく、適度であれば心身の健康に必要でもあります。では日々のストレスにどのように対処すればいいのでしょうか。ストレス医学では、日常から、自身の心身の健康状態に関心をもち、ストレス状況への気づきの目を養うことが、ストレス対処の第一歩とされています。この気づきに基づいて、生活や就労状況全般について、総合的にストレス状況への有効な対処が可能になります。次々回(407号：予定)ではこのストレス対処について、考えていきましょう。

