

【特集】 ストレスケア：
癒し、ストレス・コントロールへのヒント

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2021-12-22 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 夏目, 誠 メールアドレス: 所属:
URL	https://osaka-shoin.repo.nii.ac.jp/records/4742

癒し、ストレス・コントロールへのヒント

夏目 誠

臨床心理学専攻教授・カウンセリングセンター相談員

本講演では日常的に使いイメージしやすいが、定義や解釈があいまいになりやすいストレスについて具体的に説明をします。ついで癒しやコントロール方法へのヒントについて、实际的に説明するとともに考察を加えます。

I ストレスとは

1. ストレス (STRESS) の3つのSから

1) ストレスは人生のスパイス (Spice) である

日常の会話で、ストレスと言葉を使いますが、正しい理解は少ないようです。そこでキーワードのストレスについて説明します (図1を参照)。「ストレスは人生のスパイス (Spice)」という言葉です。

ストレスは心身の健康に悪い影響をあたえると思う人は多いようですが、そうではないのです。「人生の塩やワサビ、ガーリック」のようなものです。ストレス学説を唱えたハンス・セリエ博士¹⁾の有名な言葉。すなわち塩分をとりすぎると料理は辛いし、血圧も上がり腎臓にもよくない。しかし塩のない生活は考えられないですね。

2) ストレスがないとは「濡れ落ち葉」と「主人在宅ストレス症候群」

評論家の樋口恵子さん²⁾が提唱し、よく使われている言葉に「濡れ落ち葉」があります。すなわち落ち葉は掃いても、掃いてもたまってきます。ぬれた落ち葉は払っても衣服などにベタッとくっついて離れない。定年退職後、家にこもりがちの男性を比喩しています。仕事がなく、する事が無いので妻にまわりつくのです。妻が「天気がいいから、外でも出かけたら」と言っても、同じような状態が続きます。

同様に「主人在宅ストレス症候群 (心療内科医である黒川順夫博士³⁾が提唱)」。言いかえれば会社人間である夫が定年退職して仕事なくなり、かつ遊び友達 (会社人間の多くは友達が少ない。あっても社内の人である) もいない。さらには自由になるお金も少ないので目的がなくなり、家に閉じこもります。妻は1日中、夫の世話をしなければならず、かつ「飯、風呂、ねる」の3語だけで、息が詰まります。妻のストレス度が高まっていきます。

会社はストレスになります仕事がないと日々は、する事はありません。たまの休日は楽しいが「毎日が日曜日」になれば、「起床しても行くところが決まっていない」と言う、ツラサの連続。仕事は適度なストレスになっていたのですね。

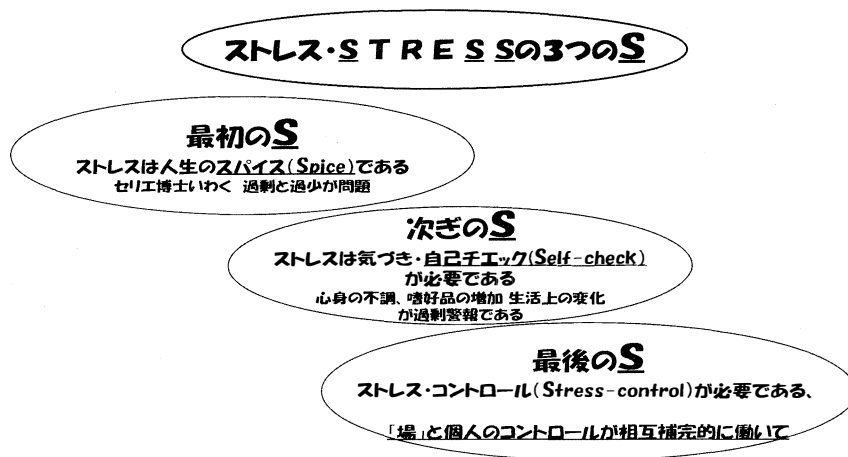


図1. ストレス (STRESS) の3つのSから

3) ストレスはSelf-check (自己チェック) が大切である

(1) サインからの気づき

今の状態が「適度なストレスか過剰か、あるいは過少か」をリアルタイムで知るのが、気づきのポイントですね。過剰なストレス状態に陥った場合、胃腸や皮ふ、呼吸器、筋肉などに過剰サインがでます。ストレス過剰反応と言います。最初は体に現れやすい。胃痛や下痢、頭痛、肩こり、目の疲れなどです。

このようなサインとも言うべき症状に気づかずにいると、心に出ることが多いのです。「眠れない、何回も夜中に目覚める、イライラしやすい、落ち着かない、落ち込んだ気分になる、感情的になりやすい、何かに追われている感じがする」などが、気づきのサインになります。

(2) 嗜好品の増加から気づく

わかりやすいサインは酒やタバコ、炭酸飲料、コーヒー、紅茶などの嗜好品の質・量が増加。コーヒーが2杯から、4杯になります。濃い味になりますね。やけ食いもありますよ。味わうというよりストレス発散のために、ひたすら食べ続けるという感じ。

最近のストレスからの気づきもポイントですね。体験した生活上の出来事を振り返ってみましょう。次いで職場・学校や家族、個人ストレスに分類してみることです。例えば、職場ストレスとして転勤や労働・通勤条件の変化、仕事の内容の変化、同僚や上司、顧客の変化やトラブルなどがあつたでしょうか。それらが重なっていないでしょうか？

4) 「場」と「個人」のStress-control (ストレスコントロール) が必要である。

ストレス病に陥る人の特徴は「気づきができない人」。無視してがんばる、過剰に周囲に適応しようとするタイプ。気づきがないから、そのまま仕事などを続けます。自動車に例えればブレーキが効かない状態。エンジンに過度な負担をかけるか、走るだけ走りガソリンがなくなってしまう。最後はエンジンがオーバーヒートして止まるか、どこかにぶつけるまで走ることになります。

ストレス・コントロールは、言い換えれば車のブレーキ機能。専門用語でコーピング・対処と言います。適度に踏み、無理せず適当な場所で車を止めるのです。エンジンを休ませ点検をし、ガソリンを補給しま

す。

「職場」対処には過重労働を減らす、職場環境を整えるなどです。私的には、休養、特に脳の休養のために睡眠を取るのです。趣味やスポーツで気分転換をします。あるいは家族や信頼できる人に話したり、相談に乗ってもらいます。家庭や学校などの「場」における対応も同様です。

II. 感情を素直に出す

過剰なストレス状態とは処理が難しい不快な感情のたまった状態であり、癒しは直接的な感情への働きかけで、不快な感情の滓を発散・カタルシスをしていくのです。以下の5点からストレス・コントロール法について紹介をします。

1. ストレスと感情の関係から、感情発散の大切さ
2. ストレスを頭の外に出す、体の外に出すことの必要性
3. 過剰ストレス状態に陥りやすいメカニズムからストレス・コントロールへのヒント
4. 遊びの重要性
5. われわれは「仕事・家事の世界（義務・束縛・達成）」や「家族や友人達との共感の世界」, 「没頭できる楽しみ事の世界」である「3つの世界」への時間配分を、どうするかについて具体的に説明していきます。

1. ストレスと感情

1) 感性が薄れていく時代

「グローバル・スタンダードや成果主義、コンプライアンス、自己責任」など、現代社会のキーワードは論理の言葉ばかり。言うなれば、理屈のオンパレード。論理はわかりやすく、納得しやすいのです。しかし論理の「わな」に気づいていない人が多い。なぜならば論理では、本当に大切なことが抜け落ちます。なぜでしょうか？数量化しにくい、文章や言葉で表現が難しい、目に見えない、形にならないものは論理の対象になりにくいから。いわく言いがたしの世界であり、感情や感性の要素が入りにくいからです。しかし、日常生活では感情は非常に大きいものです。

感情とは喜怒哀楽です。いかに喜び、いかに悲しみ、いかに怒り、いかに楽しむかです。陽明学では、「人生のことは喜怒哀楽の四者を出でず（王陽明⁴⁾の言葉）」と重要性を説いています。また、ベストセラー街道を轟進する藤原道彦さん⁵⁾が執筆した「国家の品格」が読まれています。感性や日本の情緒の大切さを訴えています。数学者が感性の重要性を語るという点がポイントです。なぜならば数学は「究極の論理学」だからです。

2) 論理のわな

論理だけで物事をすすめるのがだめな理由として、論理や理性には限界があるという点を藤原博士は強調しています。すなわち論理的に説明したものが、本質をついているかどうかを判定できないということです。第二の理由は最も重要なことの多くが、論理的には説明できないということです。もし、人間にとって最も重要なことが、すべて論理で説明できるならば、論理だけを教えていれば事足りそうです。ところがそうではない。論理的には説明ができないけれども、重要なことというのが、多くあります。別の言葉で言うと、「論理は世界をカバーしない」と述べています。このように論理の欠点、「論理のわな」を見

事に暴いています。

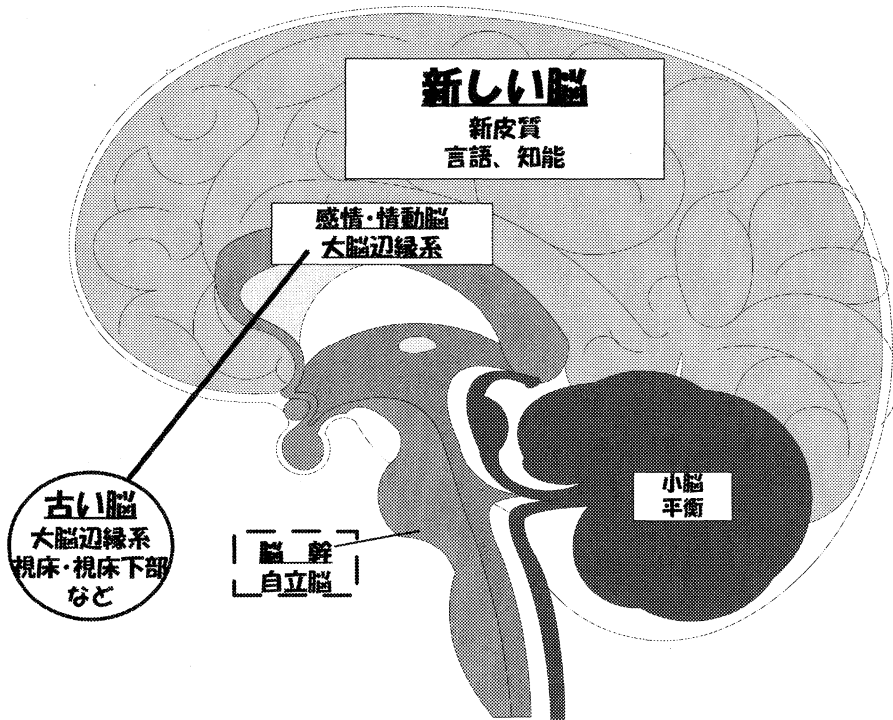


図2. 新しい脳と古い脳の解剖的位置づけと役割

3) 論理は「新しい脳」、感情は「古い脳」

脳の科学が進歩をとげています。その機能はかなり解明されてきたのです。感性と論理についても大脳生理学・生化学などの発展で、多くの事がわかってきました。すなわち、図2に示したように人間の人間たる働きをする大脳新皮質（特に前頭葉の前頭連合野）こそ、理性・論理の中核なのです。そのために「理性の脳」といわれ、新しく発達したもので、「新しい脳」と言われます。

感性の司令塔は「古い脳」にあります。なぜ、「古い脳」とよぶかと言えば、爬虫類や鳥類などの動物に見られる脳だからです。「動物の脳」と言われます。ここが感情を司るのですね。大脳辺縁系を中心に、喜怒哀楽の感情が生じます。

感情を素直に出せばストレスがたまりませんよ。ストレスとは言い換えれば「不快な感情の塊」ですね。しかし「怒りが怒りを呼ぶ」ように感情的になるとブレーキがかからず、さまざまな問題を引き起こします。図3に示したように感情の処理をコントロールするのが新皮質・「新しい脳」です。しかし、われわれは抑制しすぎることが多いのです。抑制が強くなれば不快な感情が蓄積され、ストレスを強く感じる状態になります。それが高じると、「ストレスがいっぱい、いっぱいの状態」や進行すればストレス病になります。

4) 癒し

ポイントは、どのようにして感情を素直に出していくかにあります。論理優先の現代社会で、「新しい脳」

で抑圧された喜怒哀楽の感情、特に処理が難しい怒りの感情をスムーズに出していくかにあります。そのコツやヒントは、癒しにあります。癒しには1. 自然との接触, 2. 音楽・ライブ・楽器などによる癒し, 3. おしゃべりによる発散, 4. アロマによる癒し, 5. 旅・旅行による癒しなどがあります。

あるいは感情に直接働きかける音楽の世界への没入。好きな曲を聴き、歌う。聴きながら、しだいにささくれ立った感情が癒されていきます。ヒントになるのは、悲しい時には悲しい曲を聴いたり、歌います。嬉しい時には楽しい曲を聴くのです。これは「同質の原理」と言われ、効果が高い。アメリカの音楽療法の研究家で、精神科医のアルトシューラーという人が発見したものです。

さらには適度な飲酒による過度な抑制の解除（カッカ、カッカした頭のボルテージが下がっていく）します。飲みながら愚痴を言うのも良いでしょう。抑制が緩むから抑えすぎた感情を出すことができます。「我慢のし過ぎが良くない。私なりに頑張っている。それをわかってほしい。不快になったなら、相手に不快になった気持ちを、穏やかに伝えればいいのかろう」などです。

親しい仲間との気のおけないおしゃべりで、もやもや気分の発散と気分転換ができます。おしゃべりこそ、最高の感情発散法ですよ。女性のストレス・コントロールのトップ。胸にしまいこんでいた悩みの発散ですね。感情を交えた話しを、親しい人に、聞いてもらう。友人はその内容を受け止めてくれます。あるいは、あなただけでなく、私も含めて多くの人が感じている悩みだと、共感してくれるのです。その過程で胸にたまっていた滓が、解けていくのです。

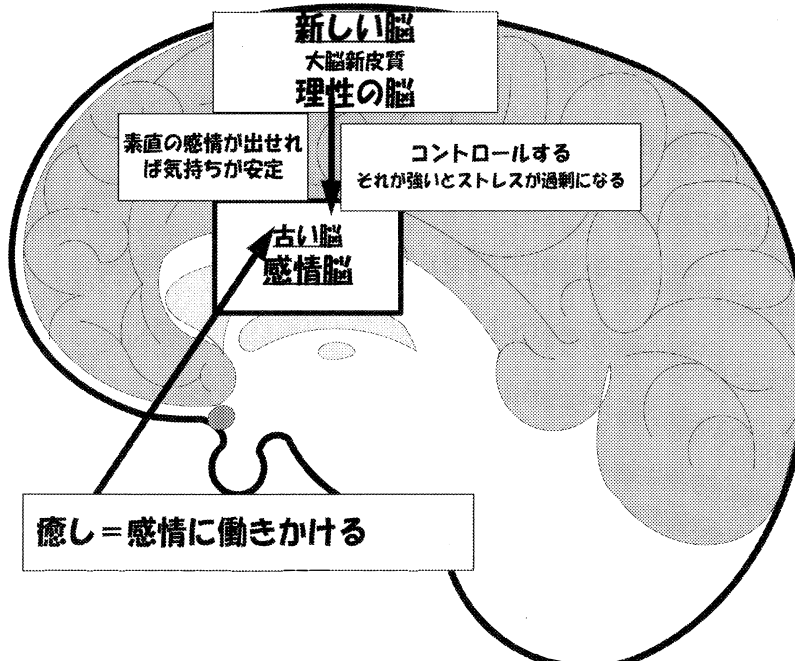


図3. 新しい脳が感情脳をコントロールするが、抑制が強いとストレスがたまる

2. 頭の外に出す…書く、話す

ストレス・コントロールのコツは悩んだままですと考えや不安が堂々巡りし、とらわれてしまい、抜け出せなくなります。どうしたら、良いのでしょうか。悩んでいる内容を書き出して見ましょう。箇条書き

でOK。書いた内容を、ツライ・シンドイ順に並びかえましょう。そうすれば自然に心が、感情が整理されていきます。書き出したものを見てみると、主観（自分、その人）の世界であった悩みが、客観的になっています。すなわち書くことにより、書かれた内容は客観性を帯びるのであります。それに対する対応方法を書いてください。そのうち、あなたが実行できるものから始めます。

3. ストレスコントロールの実際—過剰ストレス状態のメカニズムから

ストレス相談の経験や一般的に言われている方法、学説、経験則から「ストレスとの上手な付き合い方」を説明します。図4に過剰ストレス状態に陥るメカニズムと対応をまとめました。それを中心に、以下の6つの解消法を具体的に述べます。

1) 感情の発散

前述のⅡのは感情を素直に出すの項で、具体的に示しました。

2) 疲れを取る

Ⅱの「ばてている、疲れている、へばっている」状態では、いかに上手く休息をとるか。過剰ストレス状態の人の多くはがんばるタイプが多い。あるいは緊張度が高いから疲れやすくなります。そこで睡眠を十分に取って、不足を質量ともに補うのです。私のお勧めは、「2日間のごろ寝法」。講演などで紹介しています。アンケートの解答欄で、「ごろ寝法で、ストレスと上手く付き合うようになった」という反応を多くの方々から、いただいています。

すなわち横になって見るとはなしにテレビを見たり、音楽を聴きながらポケーッと過ごす。あるいはウツラウツラしていきます。そうすれば、1. 忙しく、会社の流れにあわせなければならない日常と違い、「非日常のユッタリした世界」に、はまる効果、2. 「組織ベース」から離れ、私らしい、「マイ・ベース」で過ごすことができる、3. 「ポケーッと過ごせば」、心のエネルギーが充電していく、4. 文字通りの心身の休養の4つの効果が得られます。今、はやりのスローライフの実践とも言えます。お金も要らないし簡単であるので、お勧めします。

3) もやもや感情を家にまで引きずる場合

Ⅲの「家に帰っても、もやもやした感情をズルズル引きずる状態」になりやすい人への気分転換法を紹介しましょう。それには趣味やスポーツが一番だ。ショッピングでも良い。なぜなら、関心や興味があり、好きなことだから熱中できるからです。楽しい気分になり、不快な感情が薄れていくから。そこでズルズル引きずっていた、もやもや感情が断ち切れるから。この点に関して次の項である「遊びを、いかに身につけるか」で、詳しく説明します。

体を思い切り動かし、ゴルフやテニス、エアロビックスなどに熱中。筋肉の躍動とともに、したたり落ちる汗。汗とともに、いやな感情や思いが流れていくのです。ああ快汗。アフタースポーツでの楽しい語らい。笑いとともにストレスが飛んでいく。心地よい疲労で夜は熟睡。趣味は創作意欲を刺激し、達成感があり、趣味仲間との語らいも楽しいのです。

4) 初めての体験は誰でもストレスになる

Ⅳの「初めての体験はストレス」と割り切りきることがポイントになります。なぜなら初めてだから経

験がなく情報も少ないので、不安が伴うから。多くの人が歩み、かつ体験したものだ。「初めての体験は誰でもストレスになる」と言い聞かせ、「不安に思うのは自分だけではない」という安心感から、不安などが減っていくのですよ。

体験を積み重ねていく「場数、場慣れ」がポイント。ロシアの文豪、トルストイは「人間は慣れる動物だ」と。まさにその通りです。

5) 生活習慣やリズムの乱れをなくす

Vの「生活習慣やリズムが乱れる」場合は、ポイントは起きる時間を一定にすることから始まります。布団から抜け出し、太陽光線を浴びることだ。そうすれば寝る時間も決まり、食欲もでます。リズムができていくのです。リズムが規則正しくなれば、からだから分泌される適応ホルモンの量がよくなり、動きや対応しやすくなります。

6) 自分のペースやリズムを取りもどす

過剰ストレス状態になりやすい人は、ストレスが強くなったり、疲れがたまると自分のペースを乱します。VIの自分のペースを取り戻す方法を示しました。これが誰にでもでき、かつ即効性があるストレス・コントロール法だ。ぜひ、活用してほしいのです。すなわちドライブや部屋の整頓、掃除や洗濯などです。日常していることに没頭していけば、知らず知らずのうちに自分のリズムが出てきますよ。ペースがもどり、自分らしくなっていきます。

7) インドアとアウトドアのバランスこそ

最後に私は「インドア（家の中で）で一人、のんびりしながらくつろげる。ホットした気分になり、楽しめる。あるいは没頭できるもの」と「仲間を求め、体を動かし汗をかき発散するアウトドアの楽しみ」の2つのバランスが必要と考えています。

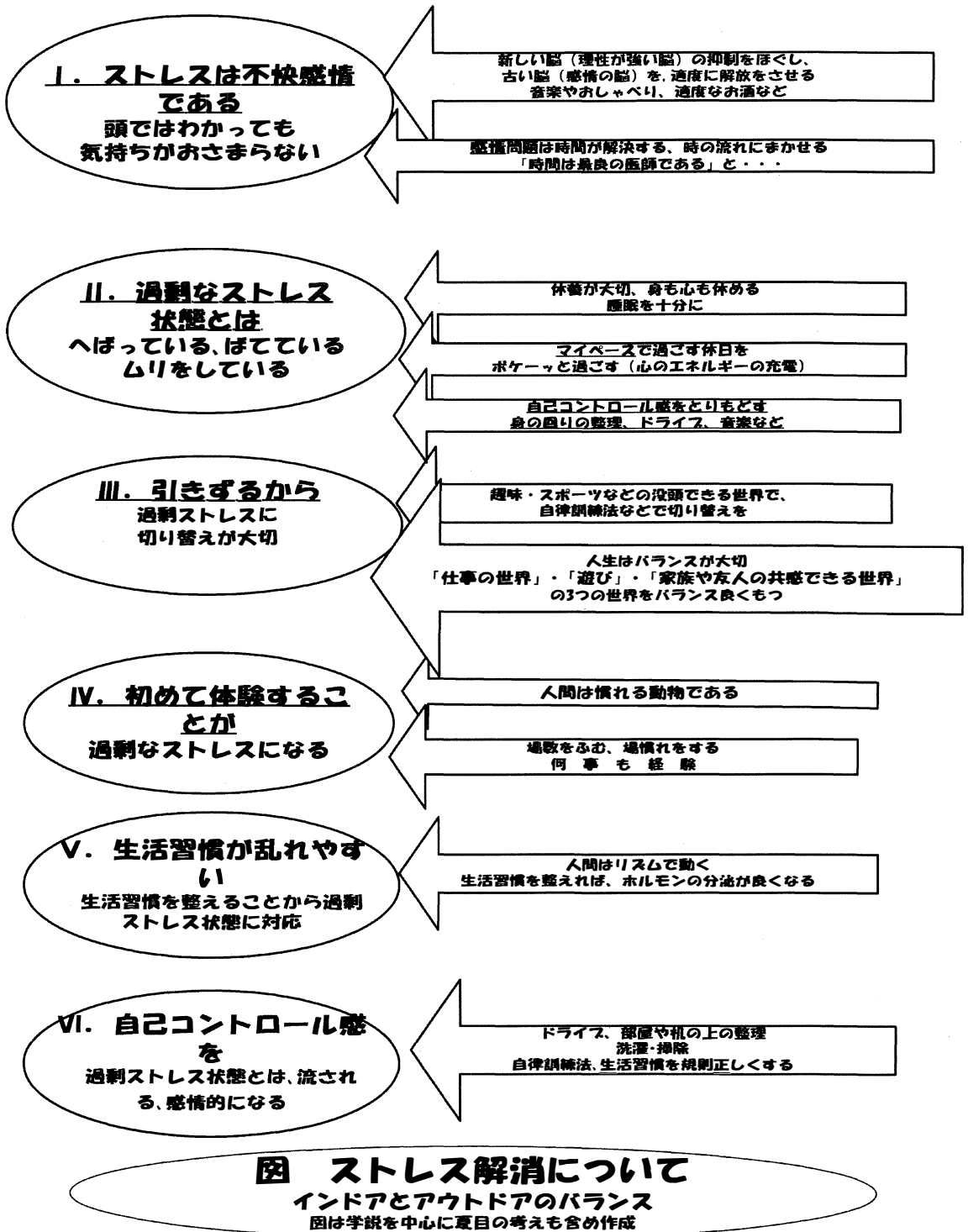


図4. 過剰ストレス状態のメカニズムからみたストレス・コントロールへのヒント

4. 遊びこそ発散のポイント

1) 遊びは自己実現だ！

遊びの心理的効用を図5に示しました。実に、多くの効果があります。一言で言えば、「遊びは自己実現であり、自己表現」。参加者の多くはビジネスマンやOL・キャリアウーマンの仕事をしています。仕事とは社会的な「役割」です。それをスムーズにこなすために「役割仮面」をつける場所。仮面をかぶり、他人や組織と適合しなければならないために、ストレスは強まります。とすれば「スッピン自分」をだすことのできる居場所であり、没頭できる「遊びの世界」で楽しむことです。

「遊びの世界」をつくるのには時間とエネルギーがいります。ある達人は「遊びはまじめに、仕事はほどほどに」と「遊びの哲学」を語りました。すなわち仕事は毎日、義務的にするものだから必然的に身に付きます。しかし遊びはそうではない。やろうと思わなければできないし、つついサボりがちになります。先送りされてしまいやすい。だからこそ遊びを身につけるためには、まじめさやマメさがあるのです。

2) 楽しいから自己開示

旅行やショッピング、グルメ、水泳、エアロビクス、テニス、ヨガなど、遊びは楽しいですね。確かに遊びにはエネルギーと時間があるが、得られるものは、図示したように、もっと大きいのですよ。はまります。没頭しますね。

図示したように楽しく自信を持っているから、心が自然に開いていきますね。心が開く、オープンになれば表情も柔らかくなり、自然に笑みが出ます。人とのふれあいが楽しく感じられます。おしゃべりしたくなります。会話のキャッチボールが楽しくなります。自分のことを話したくなります。自分の心情を語っていきます。これこそ自己開示ですね。

遊びは心に余裕や潤い、エネルギーとパワーを与えるのです。役割があつてノルマがあり、競争させられるために、心をガードするのが多い職場生活から離れて、素顔の自分にもどれる、なれるのですね。

3) 仲間ができる

遊ぶことで、心がどんどんオープンしていきます。素直になれます。スッピン自分です。素顔の自分になるのですから、自然に感情が出ますね。おしゃべりでも自分のことを話せるから、感情が出しやすくなります。

おしゃべりができ、楽しいから友人が、恋人ができます。遊びは出会いの場でもあります。出会いを通して世界が広がります。さまざまな年代の人、多様なライフスタイルを持っている人、さまざまな価値観の人々と話し合えます。職場と違った世界に、したってください。遊びには、このように感情表現を豊かに、高める術が盛り込まれています。まず、実行あるのみ。

4) なぜ、遊べないのか

なぜ、言うほど私たちは遊びができないだろうか。理由の多くは①忙しい・時間がない、②1人では抵抗がある、③今さら遊びと言われても、④無趣味でかまわない、⑤めんどくさい、などなど。たしかに遊ぶためには時間とエネルギーとパワー、お金がいります。老後になってから、急に趣味を持ちたいと思っても加齢現象で、若いときに比べては、エネルギーや記憶力が低下しているので、時間がかかります。難しいのが現状です。

ここで注意しておきたいことは、この章の全体にいえることですが「忙しい、時間がない」と言って遊

びができない人に対してです。忙しいのは、あなただけではない。1日は24時間、みんな平等。それなりに多忙です。「時間は作るもの」がポイント。例えば付き合い残業を減らす、遊び時間を作るために仕事の集中度を高め、早く仕事を終わらせるなどの工夫が必要。だらだらと付き合い残業や仕事をするのであれば、時間は作れないと強調できます。

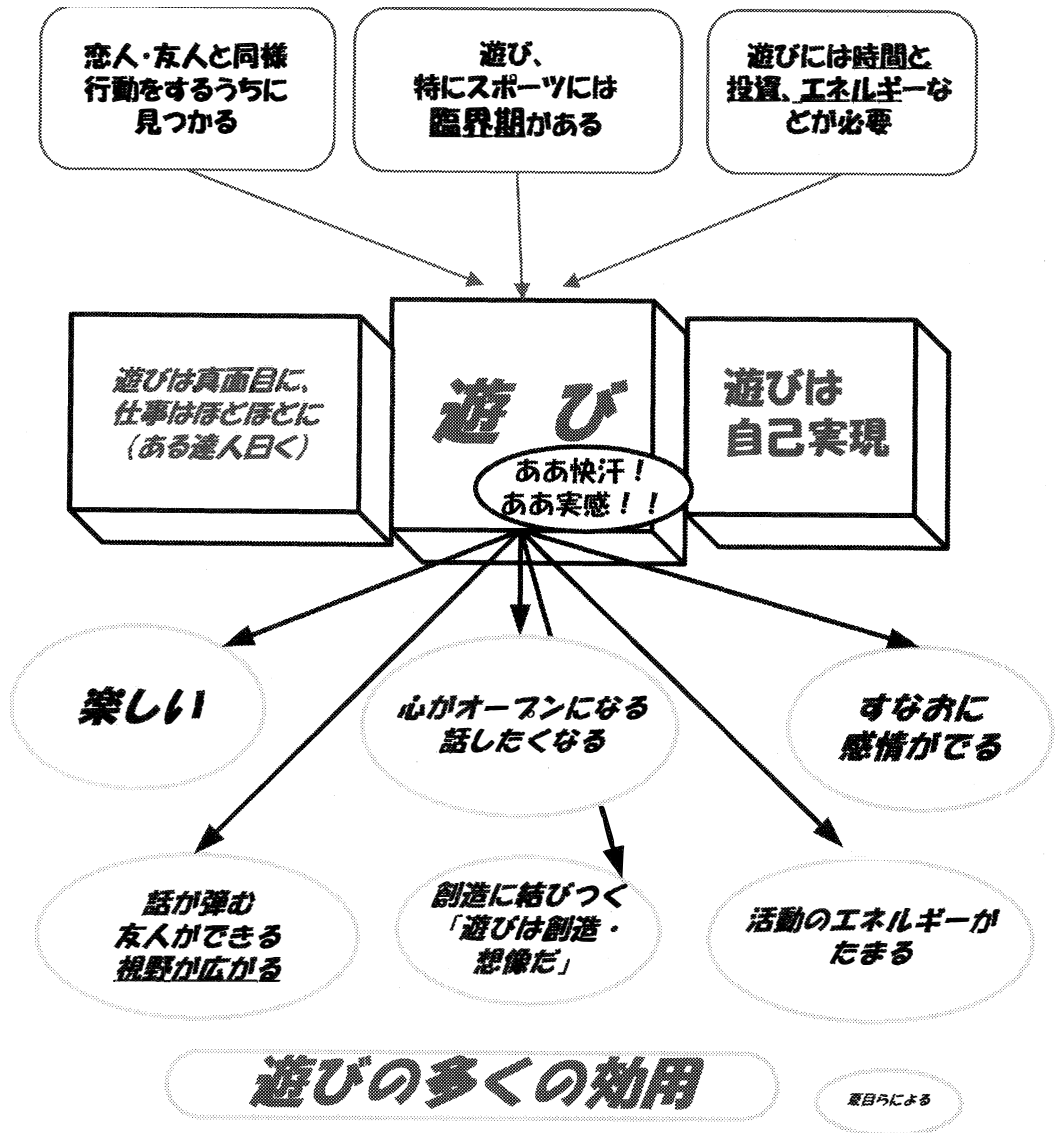


図5. 遊びの心理的効用

5. 「3つの世界」のバランスを

図6に、人生における「3つの世界」を示しました。人生で時間は平等です。「3つの世界」、すなわち「1. 仕事や家事・育児などの世界」や「2. 家族・親友などと心が通い、喜怒哀楽と一緒に感じられる共感の世界」、「3. 遊びの世界」に、どう配分するか？ 生きざまである。それは自分で決めるものだ。1が

8割、2と3が2割の人もいれば、1が6割、2と3が4割の人もあります。ストレス・コントロールの見地から言えば1と2・3が半々になるのは、望ましいですね。

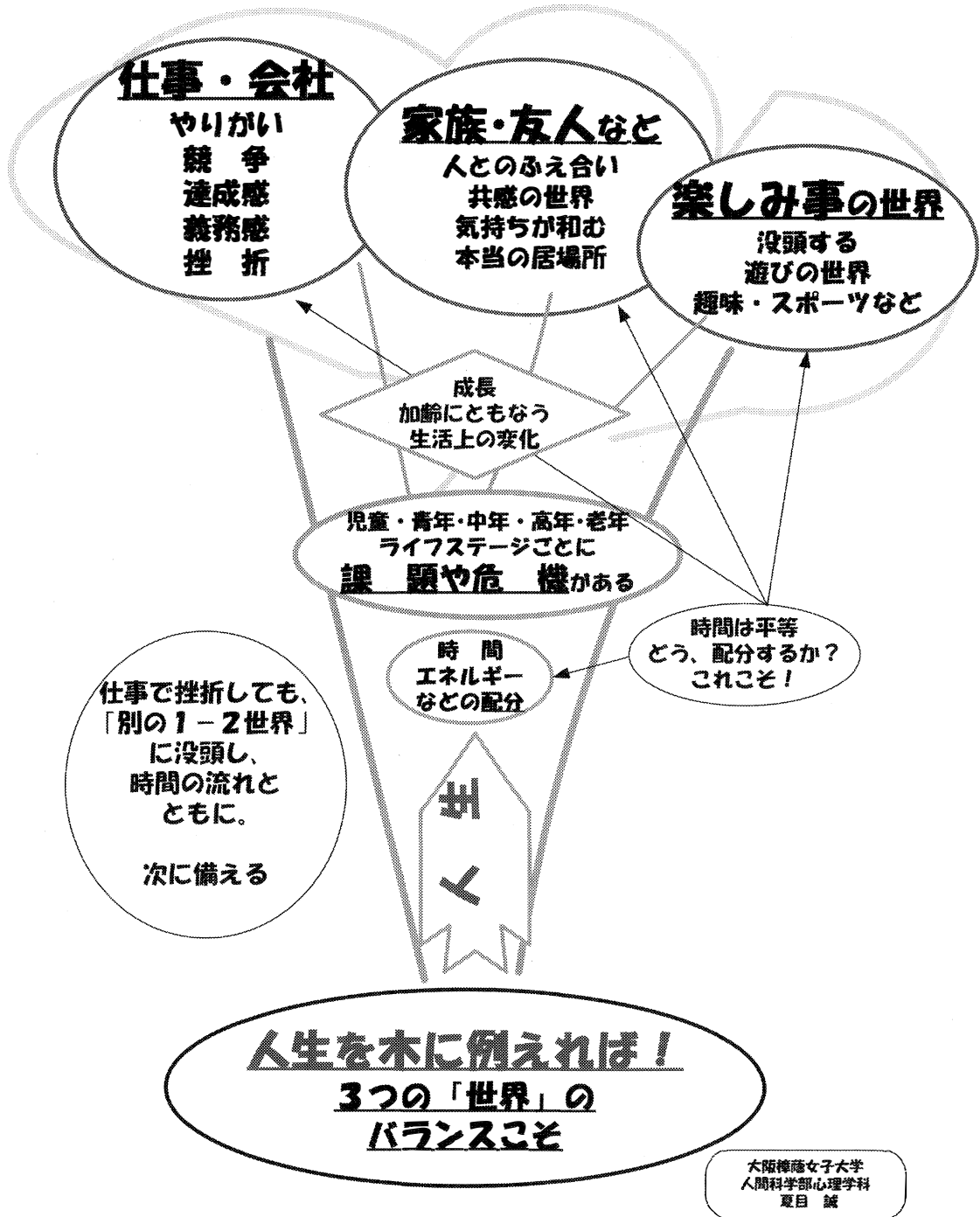


図6. 人生を木に例えれば、「3つの世界」がポイント

引用文献

1. ハンス セリエ(著)：現代社会とストレス, 杉 靖三郎(翻訳), 藤井 尚治(翻訳), 田多井 吉之介(翻訳), 竹宮 隆(翻訳), 法政大学出版, 1988.
2. 樋口恵子：「濡れ落ち葉」(1989年)——流行語・新語表現賞
3. 黒川順夫：主人在宅ストレス症候群,あなたの健康百科
www.medical-tribune.co.jp/kenkou/200005161.html - 5k
4. 伊藤 肇：人間的魅力の研究, 日本経済新聞, 1980.
5. 藤原道彦：国家の品格, 新潮社, 2005.

参考文献

1. 知りたい脳：文芸春秋編,文芸春秋, 1994.
2. アラン・ピース+バーバラ・ピース：話を聞かない男, 地図が読めない女, 主婦の友社, 2003.
3. 新井康允：男脳と女脳-こんなに違う,河出書房新社, 1997.
4. 有田秀穂：セロトニン欠乏脳,生活人新書, NHK出版, 2003.
5. 夏目 誠：感情デトックス, 山海堂, 2007.
6. 夏目 誠：『スマイル仮面』症候群, 生活人新書, NHK出版, 2006.
7. NHKストレス調査委員会編：NHK現代日本人のストレス, NHK出版, 2004.

(使用イラスト, MPCなど)

(上記の内容はコロキアムにおける講演内容をまとめたものである)