

在宅就労支援プログラム 疾病教育

—ストレスについて—

はじめに

今回の疾病教育ではストレスの概念とストレスが心と身体に及ぼす影響について学んでいきます。

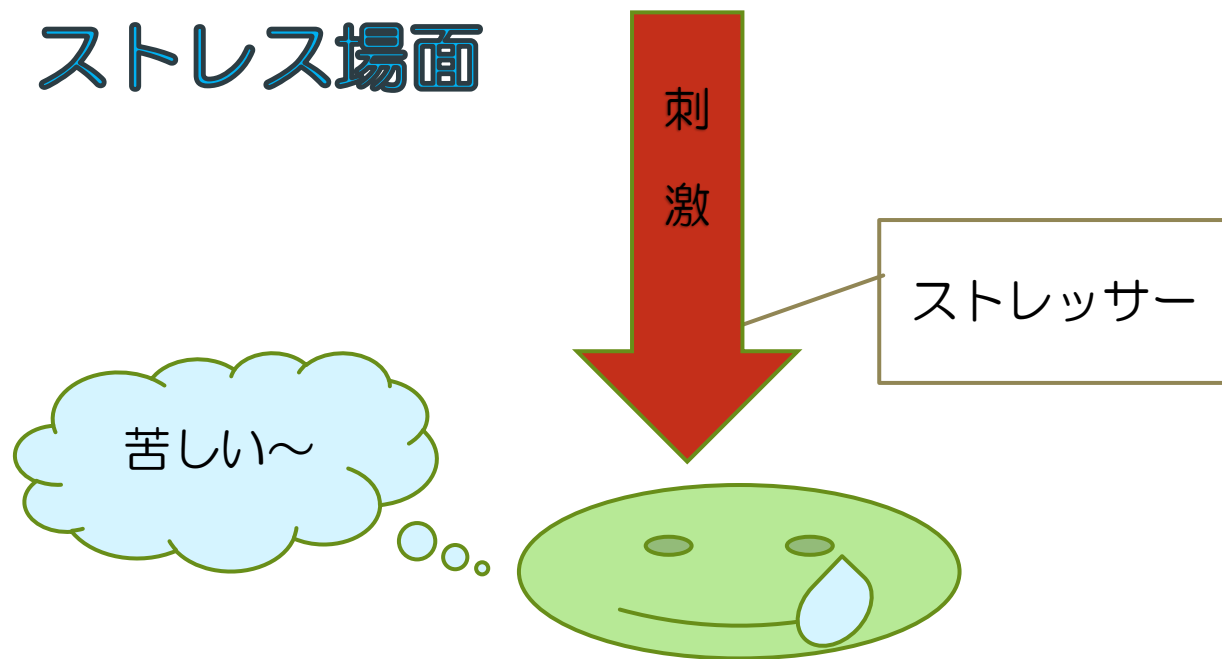
ストレスとの付き合い方、ストレス対処の方法を、考えていきましょう。

ストレスとは？

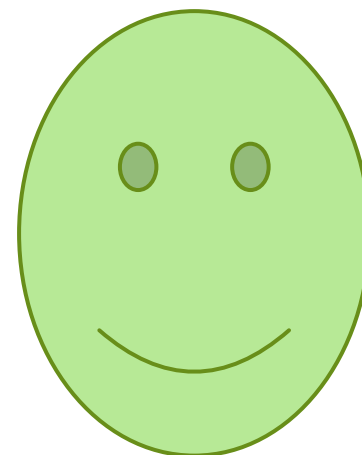
- ▶ 1936年に、カナダの生理学者ハンス・セリエ博士が発表。
- ▶ 「ストレス」・・・健康を害する危険因子に対する反応状態
生物学的に言うと、「生体が外部から物理的、心理的、社会的にいろいろな刺激を受けて緊張、歪みの状態を起こすこと」、また、人間の身体にはホメオスタシス（生体恒常性）という機能が備わっているため、刺激によって心身に変化が起こると、元に戻ろうとする反応が起こる。その反応も含めてストレスと定義される。
- ▶ 「ストレッサー」・・・ストレス状態を引き起こす要因（負荷）
物理・化学的ストレッサー（温度、湿度、騒音、大気汚染など）
生理学的ストレッサー（過労、睡眠不足、栄養不足など）
社会的・心理的ストレッサー（人間関係、心配事、欲求不満など）

ストレスとは？

ストレス場面



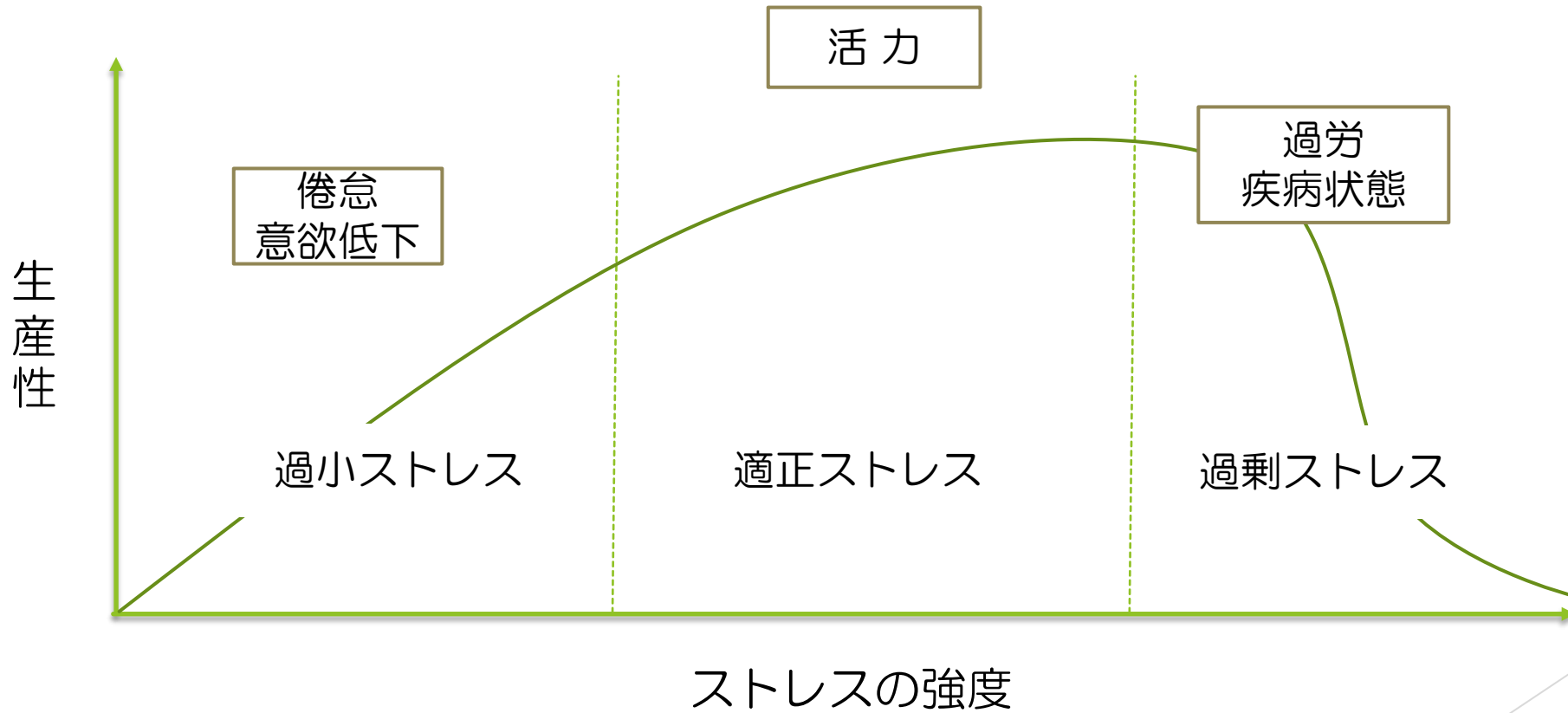
健康場面



ストレスと生産性

- ▶ ストレスというと、悪いイメージがあるが、セリエ博士が「ストレスは人生のスパイスだ」と述べている
- ▶ 適度なストレスは交感神経を目覚めさせ、判断力や行動力を高めるといわれており、人生を豊かにするために、適度なストレスは大事な役割を果たしている。
- ▶ 毎日何の緊張もなく、頭や体を働かせることもなく、ただ漫然と過ごしていると、ストレスへの耐性もつかず、人の体や心を鈍らせ、退化させてしまう。適度なストレスは、人間の行動を適度に活性化し、快適で張りのある生活を可能にし、心理的・生理的に最も効率の高い状態をもたらす。

ストレスと生産性



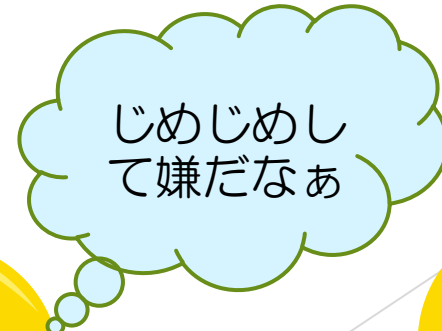
良いストレス（快ストレス、eustress）

悪いストレス（不快ストレス、distress）

- ▶ ストレスには、人体にいい影響を及ぼすストレスと悪い影響を及ぼすストレスが存在する。
- ▶ ストレスと聞くと、ほとんどの人は「しんどい」「つらい」等のネガティブなイメージをうけるが、「しんどい」「つらい」というのは、【襲ってくるストレッサーを自分の中でどのように処理するか・感じるか】という処理過程の中で生じるものであることから【プラスの方向にも、マイナスの方向にもとれる】と考えることが出来る。
- ▶ 心身にとって、有益な良いストレスと、有害な悪いストレスがあるが、実は全く同じ出来事（ストレッサー）でも人によって、良いストレスか悪いストレスか、180度違ってくる。

良いストレス（快ストレス、eustress） 悪いストレス（不快ストレス、distress）

- ▶ 「良いストレス（快ストレス）」
自分を奮い立たせてくれたり、勇気づけてくれたり、元気にしてくれたりするもの。
- ▶ 「悪いストレス（不快ストレス）」
自分の身体や心が苦しくなったり、嫌な気分になったり、やる気をなくしたりするようなもの。
- ▶ 同じストレスでも受け取り方によって
▶ 質が変わる。例）雨が降っている。



ストレスとなる出来事の特徴

▶ ストレスはいくつかのカテゴリーに分けられる

①外傷的出来事

通常の人間の経験を超えた過度に危険な状況。

Ex.)自然災害、人工災害、事故

②対処可能性

制御ができない出来事はストレスだと知覚される。

Ex.)家族の死、解雇、重病

ストレスとなる出来事の特徴

▶ ストレスはいくつかのカテゴリーに分けられる

③予測可能性

予測できない出来事はストレスだと知覚される。

④限界に挑戦するような出来事

自分の能力・自己概念・内的葛藤の限界に挑戦するような出来事。

※次のような3つの特徴を持っていると、それをストレスと知覚する。

対処可能性、予測可能性、ならびに、その出来事が自分の能力や自己概念の限界にどれくらい挑戦してくるものか。

「急性ストレス」と「慢性ストレス」

▶ ストレスを時間軸で見ると以下のようなになる

①「急性ストレス」：突然の変化や、危機的な状況に遭遇したときなどに起こるストレス。

例) 災害に遭遇、突然の失恋、突然の人事異動

②「慢性ストレス」：持続的なストレス。

例) いつも騒音がひどい、家族や上司との不仲、長時間労働など

※慢性的なストレスや小さなストレスは気づきにくく、遭遇頻度が高い気づきにくい。

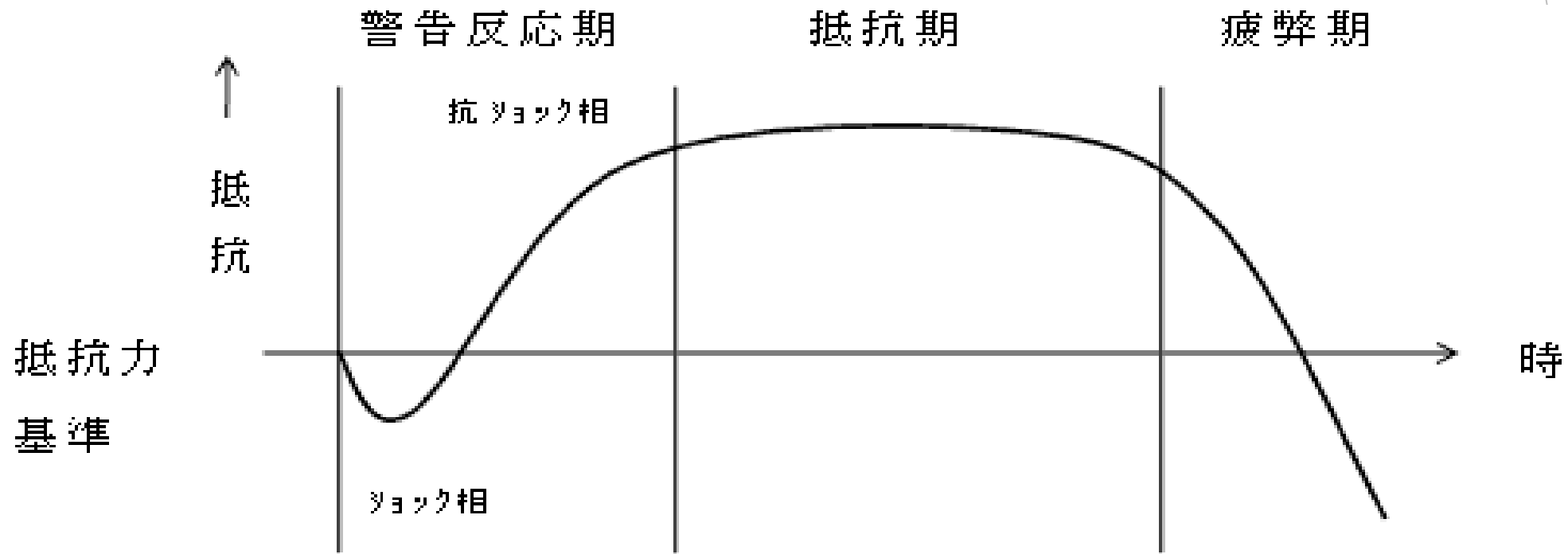
ストレスに対する生理的反応

- ▶ ストレス対策を考えるには、まずストレスに気づくことが大切。そのためにはストレス状態に陥った時に身体に起こる反応の変化を知ると良い。
- ▶ 身体は、ストレッサーが加えられると、一連の複雑な反応を起こす。もし、知覚された脅威がすぐに解決されるならば、こうした緊急事態への反応は静まり、身体は通常の状態に戻る。しかし、ストレスとなる状況が長引くと、慢性的なストレッサーに適応しようとして別の内的反応が生じる。
- ▶ 具体的にいうと、副腎皮質の肥大（内分泌系）、胸腺・リンパ系の委縮（免疫系）、胃・十二指腸潰瘍の発生（自律神経系）といった非特異的な反応が起こる。こうしたストレッサーに反応してあらゆる生体が起こす同じ一連の反応のことを「汎適応症候群」という。

ストレスに対する生理的反応

- ▶ ハンス・セリエによると、身体はストレッサーに反応して3つの段階を経て反応する。まず、第一段階は警告期で、ストレッサーにさらされた生体は、はじめはショックに陥り、抵抗力が低下する。警告期は「ショック相」と交感神経系の活動を活発化して脅威に立ち向かおうとする「反ショック相」に分かれる。次の抵抗期では、生体はその場から逃げるか、闘うかのどちらかの方法で脅威に対処しようとする。抵抗する力は高い。ここで大概は対処できる。
- ▶ さらに、ストレスが長引いたり、過剰であったりすると、疲弊期に突入し、抵抗力が弱り、生体はもはや脅威から逃げることも戦うこともできなくなり、「適応疾患」と呼ばれるさまざまな身体上の疾患にかかる。こうした身体的変化は、他のストレッサーに対する生体の抵抗力も減少させて、感染症や病気にかかりやすくなる。

ストレスに対する生理的反応



ストレス反応の3相期の変化

(ハンス・セリエ 現代社会とストレス 法政大学出版局 1988)

ストレスの影響

▶ からだのサイン

体がだるい、疲れやすい、頭痛、動悸、めまい、胸の痛み、吐き気、便秘や下痢
※喘息、高血圧症、慢性胃炎、胃・十二指腸潰瘍、アトピー性皮膚炎など

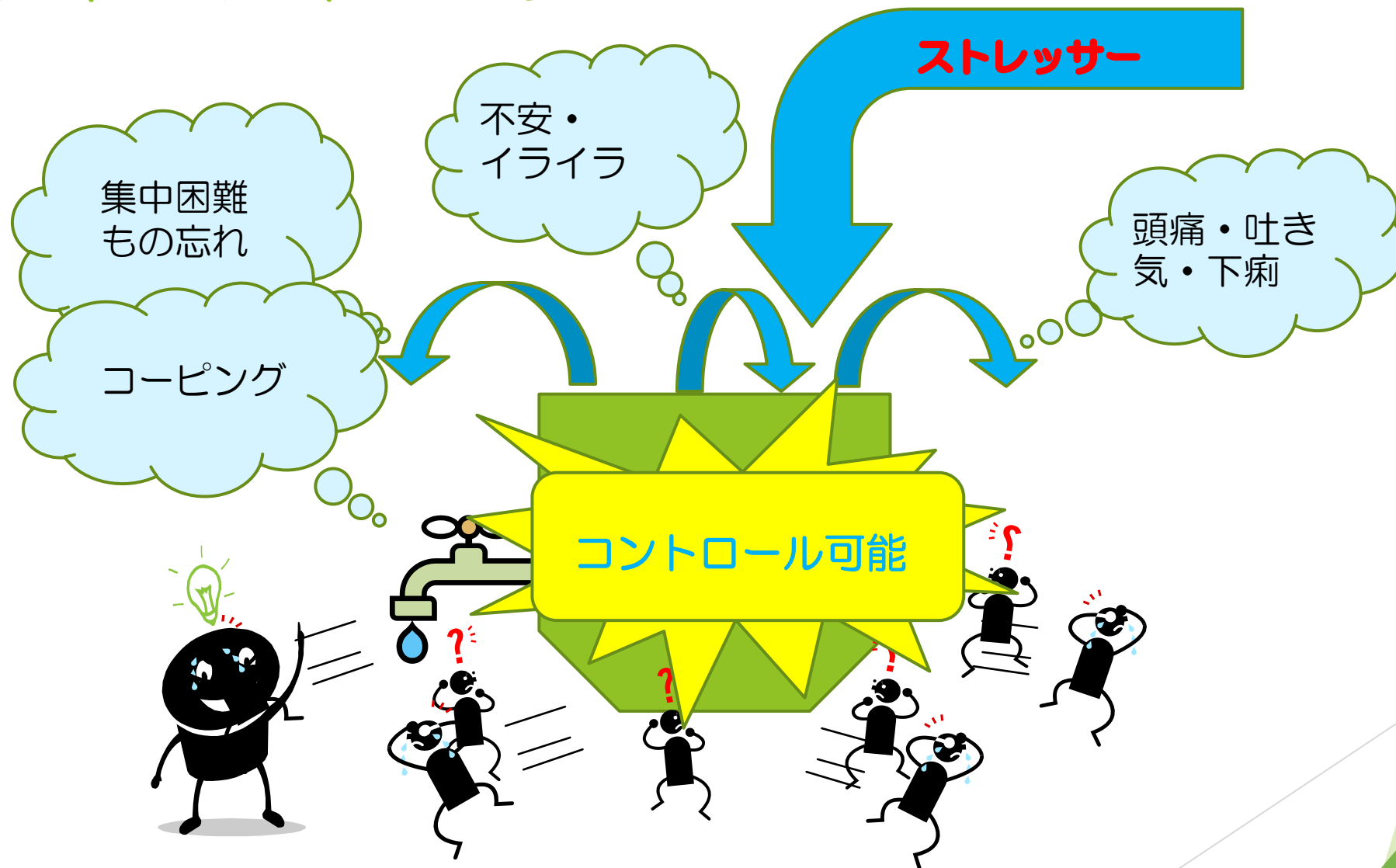
▶ こころのサイン

情緒が不安定、気力の低下、イライラ、不安感に襲われる、集中力の低下など
※睡眠障害や、うつ病、不安障害、適応障害といったこころの病気を引き起こす
ことも。

▶ 行動のサイン

たばこやお酒の量が増える、食べ過ぎる、無駄遣いが増える、ミスが増える、
人との接触を避ける、攻撃的になる、遅刻が増える

ストレスイメージ



コーピング（ラザルス&フォルクス）

▶ 問題焦点型

積極的な問題解決法を考える

問題解決のために相談する

▶ 情緒焦点型

行動や気持ちをコントロールする

問題と距離をとる

受け入れる

ポイント

コーピングのバリエーションを豊富にしておくこと。



コーピング（ラザルス&フォルクス）

- ▶ コーピングの、代表的なものとして、問題焦点型と情緒焦点型がある。
- ▶ 問題焦点型コーピング（problem-focused coping）
問題の所在の明確化、情報収集、解決策の考案・実行など、ストレスフルな状況そのものを解決するための具体的努力。
問題を解くために積極的に動く人は、否定的な出来事の後、うつ病や身体の病気になることがあまりない。

コーピング（ラザルス&フォルクス）

- ▶ 情動焦点型コーピング（emotion-focused coping）
- ▶ 回避、静観、気晴らしなど、状況の直接的解決ではなく、そこで生じた不快な情動（気持ち）を低減するために行われる努力。受け止め方（考え方）を変える。ストレス解消法を見つける（リラクゼーション、気分転換をする）。
- ▶ 否定的な情動や人生における重要な事柄を言葉にして表現することは、健康に良い影響を与える。個人的な外傷体験を、自分を支えてくれる他者に話せたり、日記等で書き出した人は、外傷体験直後はもとより、その後長い間に渡って身体的により健康な生活を送る傾向がみられる
- ▶ ストレスに対応するポイントとしては、コーピングのバリエーションを豊富にしておくこと。行き詰らないことが大事。
- ▶ また、食事や生活リズムを整えることは（健康な体は）ストレスに対する抵抗力を高める

レジリエンス (Resilience)

- ▶ 心の回復力＝逆境や挫折から立ち直る力

心のしなやかさ

つらいことがあれば
落ち込むが、それを
引きずらず、立ち
直って元気になれる。
無理をしていない。

心のタフさ

つらいことがあっても
落ち込む様子を見
せない。何事にも動
じないようだが、負
担は蓄積していて、
いつか限界がくる。

レジリエンスを鍛える

- ▶ 基礎 生活習慣を整える
- ▶ STEP1 底打ち 感情の連鎖を断ち切り、心の落ち込みを底打ちする。
：ネガティブな感情をコントロールする
マイナスの思い込みを手なずける
- ▶ STEP2 立ち直り 障害を乗り越え前進する力
：社会的支援を得る
自信を立て直す
- ▶ STEP3 教訓化 過去の逆境体験を振り返り、
▶ 次につながる意味を学ぶ内省

ワーク

下記のワークに取り組んでみましょう

- ▶ あなたのストレスは何ですか？
- ▶ ストレスの現れ方は？
- ▶ ストレスに点数をつけてみましょう
- ▶ ストレス対処法は何ですか？