

ストレス発散・解消法

千葉県連所属、財団スタッフ（学術・研修担当）
医学博士 橋爪 武司 gptqj197@ybb.ne.jp

はじめに

健康生きがいつくりアドバイザーの皆さん、いかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルス特措法に基づく「緊急事態宣言」を受けて外出を控え、ストレスが溜まっている方も多いのではないのでしょうか。

カナダの生理学者ハンス・セリエは1936年雑誌「ネイチャー」に、ストレスの物理的定義：「外部からもたらされる歪み、ないしは歪みの原因」として、人間の生体でも起こることを医学的に実証し、ACTH 分泌を増加させる有害刺激をストレッサーとした。その後、ストレスと防御力のバランスが崩れるとストレス性の胃潰瘍などの病気を発症するとのセリエのストレス学説を提唱しました。

外出自粛により溜まった（積み重なった）ストレスをどのように発散・解消するかについて以下の4点に整理し紹介します。

- 1、ストレスの種類・強度・大小
- 2、セリエの全身適応症群の三時期
- 3、ストレスチェック
- 4、ストレス発散・解消法

なお、外出抑制下の「運動不足解消法」については、既に「健生ホットライン」「Web いきがい」で紹介しているので、そちらを参考にしてください。

1、ストレスの種類・強度・大小

ストレッサーには、物理的（寒冷・暑さ）、化学的（排気ガス・化学物質）、生化学的（ウイルス・花粉）、心理的（不安・恐れ）、社会的（人間関係、悩み）、身体的（生理的欲求・発熱）ストレスなど種々あること、また、良性・悪性、急性・慢性、内的・外的と言った分け方があります。（新テキストにも掲載）。

◆**良性ストレス（快ストレス）**とは

適度の目標や夢、昇格・報酬、スポーツ・趣味など自分を奮い立たせたり勇氣・元気づけてくれたりする刺激。

◆**悪性ストレス（不快ストレス）**とは

うまくいかない人間関係、過度・無理な仕事、配偶者・近親者の死、定年・リストラなどでやる気を無くすなど嫌な気分になる刺激。

急性ストレスには、突然訪れる地震・津波、火災・洪水、予期せぬ事故・トラブルなど、慢性ストレスには、種々のストレスが持続的・継続的に降りかかるもので大気汚染・放射線などがあり、内的ストレスには、上記の心理的、社会的、身体的ストレスの他にがんなど疾病によるストレスがあり、外的ストレスには、物理的、化学的、生物化学的ストレスの他に環境的ストレスがあります。

今回の新型コロナウイルス感染に起因する出来事は、生化学的ストレスに分類され、外出の抑制要請に伴い心理的・社会的・身体的な影響・ストレスを少なからず受けていると考えられます。

ストレスを衝撃の大小で分類すると、大きなストレス（自然災害や事故など）と小さなストレス（道路渋滞や電車・レジの混雑など）に分けられ、大きなストレスでは強いショックや不安・恐怖を感じるが、小さなストレスでは感じ方は弱いが蓄積されることによって身体に影響を及ぼす危険があります。

ストレスは心的（意欲・やる気・感情、うつ病・PDSP・PTG など）、身体的（疲労・不眠、自律神経・交感神経、免疫機能、心身症など）、頭脳的（記憶力・判断力、創造性・意思決定、ミス・エラーなど）に内面的に影響し、その結果として行動・態度など外面的にも影響します。

できごととストレス衝撃尺度

＜できごと＞	＜衝撃尺度＞	＜できごと＞	＜衝撃尺度＞
配偶者の死	100	子供が家を出る	29
離婚	73	姑とのいさかい	29
配偶者との別居	65	個人的な成就	2
8			
投獄	63	配偶者の就労・退職	26
近親者の死	63	入学または卒業	26
外傷または病気	53	生活条件の変化	25
結婚	50	個人的習慣の変更	24
解雇	47	上司とのいさかい	23
結婚の和解	45	仕事の時間・条件変化	20
引退	45	住まいに関する変化	20
家族の健康の変化	44	学校に関する変化	20
妊娠	40	レクに関する変化	19
性的問題	39	教会活動に関する変化	19

新しい家族を得る	3 9	社会活動に関する変化	1 8
仕事への再適応	3 9	1 万ドル未満の抵当	1 7
経済状態の変化	3 8	睡眠習慣の変化	1 6
親友の死	3 7	同居家族数の変化	1 5
仕事の内容の変化	3 6	食習慣の変化	1 5
配偶者との論争量変化	3 5	休暇	1 3
1 万ドル以上の抵当	3 1	クリスマス	1 2
抵当またはローン失効	3 0	小さな法律違反	1 1
仕事上の責任の変化	2 9		

出典/ホルムズとレイエによるストレッサーリスト (1967)

2、セリエの全身適応症群の三時期

◆第一期前期（ショック期）

ストレスを受けると、生体は強いショック状態（血圧低下など心臓機能低下、骨格筋の緊張や脊椎反射の減弱、体温低下、意識の低下など）に陥る。

◆第一期後期（警告反応期）

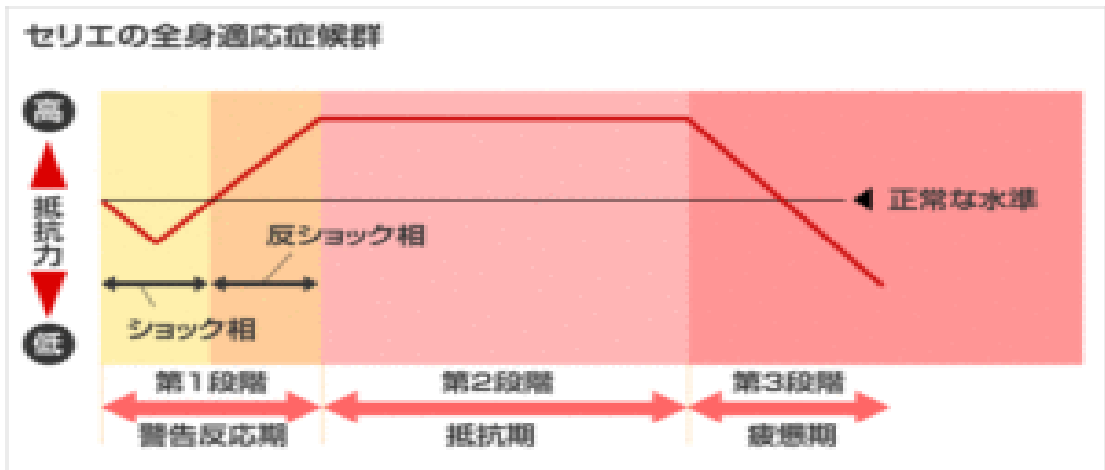
ストレッサーに対する警報を発し、ストレスに耐えるための内部環境を急速に準備する時期。警告反応期はショック相（ショックに対して適応できない段階）と抗ショック相（ショックによる生体防御反応が高度に現れる段階）に分けられる。

◆第二期（抵抗期）

生体の自己防御機制としてのストレッサーへの適応反応が完成した時期で、持続的なストレッサーとストレス耐性が拮抗した安定期。

◆第三期（疲憊（ひはい）期）

長期間にわたって継続するストレッサーに生体が対抗できなくなり、段階的にストレッサーに対する抵抗力が衰えてくる時期。



ストレス性の疾患として、胃潰瘍・十二指腸潰瘍、過敏性腸症候群、肥満症、アトピー性皮膚炎、リウマチ、夜尿症、眼精疲労、腰痛、不眠症などが挙げられており（新テキストにも記載）、高齢者のうつ病や認知症にも関係していると考えられています。

なお、私の研究で、ラットを拘束し水につけると胃潰瘍が発症することを発表、ラットにアスピリンを経口投与すると胃出血が見られることを観察（実験潰瘍モデル、Medical Pharmacy（1978））している。

3、ストレスチェック

ストレスを発散・解消するには、まず自分を知り傾向を把握することです。以下の項目をチェックし、ストレスに強いのか弱いのかを自己覚知して下さい。

■ストレスに強い人の傾向	Yes	No
・自分の思い通りにならなくても受け入れる・受け流せる人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・嫌なことがあってもすぐに切り替えられる人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・何でも自分に都合よく会釈するポジティブな人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・困った時にはすぐに人に頼れる人・頼れる人をもっている人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・趣味を持っていて現実逃避が上手な人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・メリハリがしっかりしている人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・臨機応変な人、機転の利く人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・自己覚知できている人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ストレスに弱い人の傾向	Yes	No
・真面目で、細かいことにもこだわる几帳面な人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
・こと細やかな神経質な人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- | | | |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|
| ・自己中心・感情抑制の人 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ・他愛的・気配りの人 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ・内向・こだわり型の人 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ・一度言った自分の意見は譲らない頑固な人 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ・自分の意見があるのに言えない人 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ・悩みをため込みがちな人 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ・人には頼れない人・頼る人のいない人 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ・直ぐに他人の失敗を責め立てる人 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ・優柔不断な人 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- | ■特に精神的にストレスを貯めやすい人の傾向 | Yes | No |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|
| ・完璧主義の人 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ・過度の一般化をする人 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ・否定的なマインドの人 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ・マイナス思考の人 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ・結論の飛躍をする人 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ・すべき・ねばならぬ思考の人 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ・拡大解釈、過少評価の人 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ・レッテル貼りをする人 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ・してくれない思考の人 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

ストレスに対する感受性は人によって異なるといわれ、同じストレスサーでも、受け止める人の捉え方、体調・状況などにより、良いストレスとなるときもあれば悪いストレスになるときもあります。

4. ストレス発散・解消法

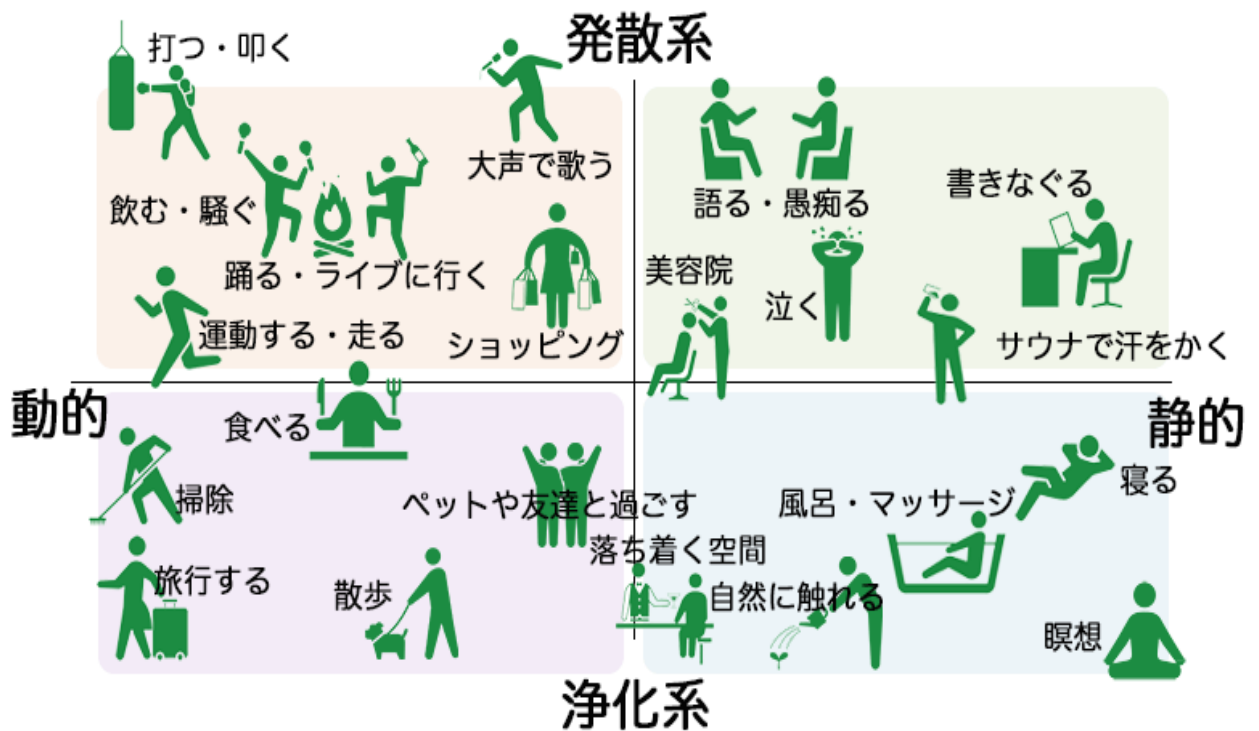
ストレス発散・解消の基本は、下記の「一般的なストレス解消法」を心掛け意識することです。

- | ■一般的なストレス解消法 | Yes | No |
|--------------------|--------------------------|--------------------------|
| ①規則正しい生活習慣 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ②ストレスに強くなる衣食住生活 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ③疲労を貯めない、疲労を感じたら休息 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ④適度な運動を心掛ける | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑤何でも話せる友人を持つ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑥十分な睡眠 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- ⑦楽しめる・集中できる趣味を持つ
- ⑧気分転換やリラクゼーション

外的ストレスに対しては、そのストレスを取り除く・離れる、影響のないように防御する。そして、内的ストレスに対しては、下記に紹介の「カウンセラーが認めたタイプ別ストレス解消法 21 種」が参考になります。

カウンセラーが認めたタイプ別ストレス解消法 21 種



なお、高齢になると、分っていてもなかなか自分を変えるのは難しくなりますが、なるべく否定的な考え方をせず、これらのストレス解消法を参考に意識して実践していきましょう。

- 否定的な考え方をしない
- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ① 努力・苦勞をしても無駄だ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ② 他人のようによくできない、すべて私が悪いのだ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- | | | |
|-------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ③将来は絶望的だ、将来にはただ問題があるだけだ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ④人生は無意味だ、すべてがむなしい | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑤頼れる人・話のできる人がいない | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑥私のすることはすべて悪い結果を招く | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑦運の悪い星に生まれた | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

出典/<https://www.motivation-up.com/whats/stress.html>

また、やってはいけないストレス解消法は次の行為です。

- ◆やけになっては禁物です：やけ酒・やけ食いや衝動買い・ギャンブルなど。
- ◆社会的な信用をなくしてしまう行為：薬物・危険ドラッグ、喧嘩・暴力・暴言等は避けなければならない行為です。

最後に、あなたのストレス発散能力を判定してみましょう。

- | ■あなたのストレス発散能力は？ | Yes | No |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ①自分の感情を表現できる場所がある | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ②悪いことでもしかたがないと乗り切れる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ③体調が変化したときは無理をしない | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ④その場で言えなかったことは、後で口に出してみる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑤好きなことを実行することでストレスを解消する | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑥できなくてもがっかりしたり、自分をせめない | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑦今しかできないことを積極的にやろうと思う | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑧マイナスと思えることにもプラスのことがあると思う | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑨自分はそれほどたいした人間ではないと知っている | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑩休日をぜいたくに過ごす方法を知っている | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

出典/菅野泰蔵著「なんとかなるさと思える本」一部表現変更

「Yes」の数1個につき1点、あなたの得点は（ ）点

0～3点

リラックスできる時間が少ないのでは？ ストレスが溜りやすいタイプかもしれません。小刻みにストレスを意識して解消しましょう。

4～7点

ストレス解消の能力を備えています。 ストレスの中で暮らすうちにその

解消方法を上手に身につけてきました。今の力を高めていきましょう。

8～10点

ストレス解消が大変上手です。類まれなストレス解消能力の持ち主です。無意識にストレスを解消している人でしょう。

おわりに

外出抑制からくるさまざまなストレスに対しては、個々人の事情に合わせて対応されていることと思いますが、まずはアドバイザーとして自分自身のことのみならず、周りの方へ助言する余裕をも持てるようにしましょう。