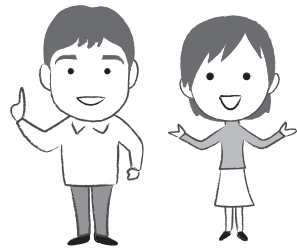


ストレスと ポジティブ心理学



中山和弘先生

花子さんにヘルスリテラシーについて教え、産業保健活動をサポート。

花子さん

新米産業保健師。ヘルスリテラシーに関心を持ち、中山先生のもとで勉強中。

るのではと考えられています。このように、人間のポジティブな感情がいろいろな働きをしていることを研究する『ポジティブ心理学』という分野に今注目が集まっています。そして、ポジティブな感情はネガティブな感情と対立するものではなく、同時に存在できることがわかってきています。

たとえば、ナチス・ドイツの強制収容所でのユダヤ系イタリア人父子を描いた映画『ライフイズビューティフル』は、笑い（ポジティブ）と涙（ネガティブ）を同時に経験できるものです。そしてこの映画は、ナチスの悲劇として観た人の記憶に強く残ります。その理由として、両方の感情を経験することは、人生のなかで意味のある経験として記憶されるからではないかという説があります。つらい出来事も人生の教訓として忘れてしまわないように、ポジティ

失恋だつたり、仕事の失敗だつたり、人生にはストレスを感じる出来事が多くありますよね。そうしたストレスとどう付き合っていけばよいのでしょうか。今回は、最近注目されているポジティブ心理学の考え方とともに、ストレスとの付き合い方について考えてみましょう

保健指導で減量に成功していた男性が、最近急に体重が増えてしまいました。よくよく話を聞いてみると、どうやら最近彼女にふられてしまい、そのストレスでドカ食いをしてしまっているようです



ブな感情を付け加えられるのが、人間に与えられた強さのひとつだと考えられています。

ポジティブに考えるコツはあるのでしょうか

ストレスは、どう受け止めるかが大事であること意識しましょう

なかなかポジティブにはなれない、という人は、まずストレスとは何かを知ることから始めてみましょう。ストレスは、それがたとえうれしい出来事であっても、変化があれば生まれる可能性があるものです。しかし、ストレスというのは、変化そのものではなく、それを「どう受け止めるか」にかかっており、「いやだなあ」と思う本人の気持ちそのものをさします。したがって、同じ出来事でも、人によってストレスになるかどうかはとらえ方次第です。ストレスを評価する過程を示したのが下図です。たとえば失恋をしたとき、それを「どう受け止めるか」が1次評価です。確かに

ストレスからはつい逃げたくありませんが…

向き合うことが、心の健康によいことがわかっていきます

女性は失恋しても立ち直りが早いといわれますが、それはなぜでしょうか。ある調査によれば、女性から別れを切り出すことが多い、ということ、女性のほうが「自己開示」をするからだといわれています。

自己開示とは、自分におこった出来事、それに対する感情、意味付けや価値観など、「ありのままの自分」を他者に伝えることです。自己開示を行うことで、自分を他者に理解してもらったり、他者との信頼や親密さをつくりだしたりすることができます。さらに、自己開示は自分を明確化する、理解するという効果があります。

自己開示はストレスを緩和させる働きがあるといわれており、がん患者の研究でも、自分の感情を表に出したほうが、抑圧するよりも心の健康に効果があると報告されています。他者に自己開示する

らい経験ですが、「この経験を糧に自分を変えるチャンスだ」と受け止める方法もありますし、一方で、「悲しくて仕方ない」と思えば、それはストレスになります。

そうすると、そのストレスを軽減するために「何ができるか」を考える必要があります。これを2次評価といいます。ここでストレスを抱え込んだまま常に悪い方向に考え、支援も得られず孤立してしまうクセがつくと、そんな自分に自信がもてないという悪循環に陥り、うつ状態になることもあります。そのようなときは、クセを指摘してもらって修正したり（認知行動療法など）、そのような自分分があるがままに受け止めること（マインドフルネス療法など）も必要かもしれません。

また、ストレスを処理したあとは3次評価を行い、「どうだったか」を振り返ることが重要です。

のが難しい場合は、日記などに書くのもひとつの方法です。心理学者のペネベイカーの研究によると、自分のストレスの原因（ストレッサー）に向き合い、書き出してみることが、心身の健康によい効果があることがわかっています。

ストレスの原因を考えると、ネガティブな感情が強くなります

ポジティブな感情とのバランスが重要です

先ほどのペネベイカーの研究では、ストレスについて書き出す際に、それに対するネガティブな感情だけではなく、ポジティブな感情も書いたほうが効果的だという結果が出ています。そして、2つの感情の相互作用やバランスに意味があるといわれています。身近な人の死などとても悲しいときは、両方があったほうがよいといえ、ネガティブな感情のほうが強くあるべきで、ストレスが小さい場合には、ポジティブな感情が占める割合が多いほど健康でいられ

3次評価には、「ストレスを乗り越える自信」をもったり、自分がストレスに対処するための貴重な資源をもっていることに気づいたりする効果があります。その資源のなかには、自分の力もあります。支援も含まれます。私たちは互いにつながり合い、支え合っていて、すべてのストレスはそれに気づかせてくれるチャンスでもあるのです。

このような自信や資源への気づきを医療社会学者のアントノフスキーはSense Of Coherence (SOC、首尾一貫感覚)とよびました。そのほかにも、レジリエンス（精神的回復力）、楽観主義など、ストレスに対する「人間の強さ」をとらえようとする研究がポジティブ心理学のテーマとして盛んに行われていますので、注目してみてください。

図 ストレスの評価のプロセス

