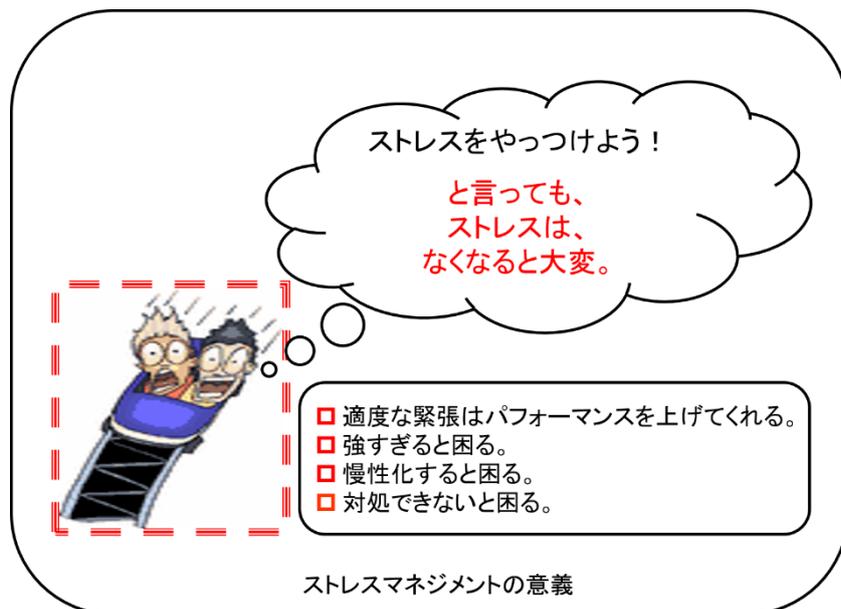


## どうしてストレスマネジメントが必要なのでしょう？

「ストレスをなくしましょう！」という掛け声をよく耳にします。しかし、ストレスをなくすことはできるのでしょうか。

ストレスはなくなると大変です。実際、適度な緊張はパフォーマンスを上げてくれます。しかし、緊張が強すぎるとパフォーマンスを低下させてしまいます。緊張は慢性化すると困ってしまいます。また、緊張に対処できないと困ってしまいます。



かつては、私たちが何か大変なストレスを経験すると、それは「心の傷」となって後々に悪影響を及ぼすという考え方がありました。ですから、「ストレスをなくそう」と考えたのです。しかし、それは昔の考え方です。ストレスを体験すると「心の傷」となると考えるのは、比喩としては理解できますが、それはどうも実証できないようです。

今は、「同じ体験をしても、ストレスを感じる人と感じない人がいます。その違いはどこにあるのでしょうか。どうして個人差が生じるのでしょうか。」というところに注目します。すると、ストレスを感じない人は、ストレスに対処する「武器」を何か身に付けているということが分かってきました。また、ストレスに対処する方策を身につけ、ストレスを緩和させる要因を整備することで、ストレス問題に対応することができるということが分かってきたのです。

一般的に「ストレス脆弱性仮説」と呼ばれ、何かの弱さを持っているときにストレスの負荷が加わるとさまざまな心身の問題が生じるという考え方があります。例えば、うつ病や不安といった問題も、初期にはストレスに反応する形で発症・悪化している可能性があると考えられています。また、うつ病は、しばしば生活ストレスに反応して再発しやすいということも指摘されています。メンタルヘルスの問題への対応の基本は「早期対応」にあります。しかし、ストレスやストレスのもととなる出来事をなくすことがなかなか難しいという現実を見た時、メンタルヘルス問題への早期対応という視点から、ストレスをどのように管理するかが課題となってくるのです。

ストレスに悩む人は問題解決に困難を感じていることが少なくありません。一方、どのような問題を持っているかを明らかにして解決していくことは私たちの適応を促進してくれます。ストレスを上手に自己管理すること（ストレスマネジメント）によって、私たちは適応を最大化し、不適応を最小化することができるようになるのです。また、認知行動療法やカウンセリングといった心理学的な指導は、ストレスに悩む人が適切な問題解決のスタイルを身につけ、自立することができるよう援助するプロセスであると言えます。すなわち、ストレスマネジメントそのものなのだとと言えるでしょう。