

ストレスって何だ？

どうしてストレスの問題を考えるか

私たちの生活は「ストレスだらけ」と言っても過言ではありません。毎日の生活の中でストレスを感じる出来事を経験し、ストレスを受け続けた結果としてさまざまな変化を体験している人は決して少なくありません。

少し古い資料ですが、図1は、2014年6月に発表された、仕事上のストレスによるうつ病などの精神疾患で、労働災害が請求された件数を示したものです。2013年度に、仕事上のストレスによるうつ病などの精神疾患で労働災害が請求されたケースは1409件で、統計が残る1983年以来最多となっています。そして、労災として認定された件数は742件で、多い傾向が続いています。中でも注目すべき点は、労災認定件数のうち、精神疾患によるものが436件（前年度比39件減）あり、過去最多だった前年度を下回ったとはいえ、400件を超える件数が続いています。また、精神疾患による労災認定のうち、セクハラが原因となったケースが40件（うち自殺1件）と過去最多であり、パワハラは55件あり、2年連続で過去最多を更新しています。職場での上司や同僚からのサポートは、本来、ストレスを緩和させる重要な要因であると言われています。しかし、「パワハラ」の問題は、こうしたストレス緩和要因が欠如していることを示唆するものです。

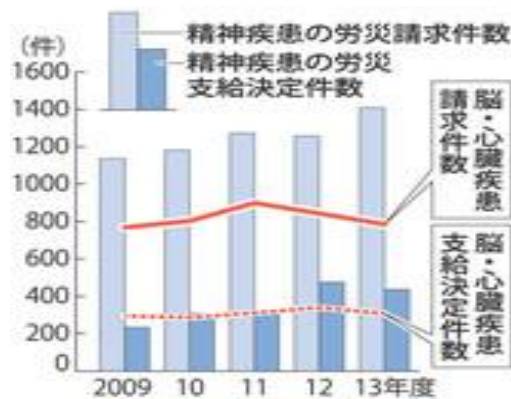


図1 精神疾患と脳・心臓疾患の労災請求、支給決定件数の推移

(2014年6月28日、毎日新聞から引用)

さらに、精神疾患で認定されたケースを年代別でみると、30代が161件で最も多く、40代106件、20代75件となっています。いわば中堅の世代に多いと言えます。もう一つ注目すべき点は、労災認定されたケースでは残業時間が140時間以上160時間未満という例が22件あり、長時間労働の状況が改まっていない様子が認められます。

どうやら、心身の健康の維持増進は、こうしたストレスの問題を解決することなく手に入るものではなくなっているようです。

ストレスって何だろう？

さて、ストレスを受け続けた時、私たちにはさまざまな変化が見られます。そうしたストレスによって引き起こされた変化を「ストレス反応」と呼んでいます。

ストレス反応には、どのようなものがあるのでしょうか（図2参照）。



図2 ストレス反応

ストレスを受けると、私たちはイライラしたり、そわそわ落ち着かなかったり、何となく怒りっぽくなるという「不機嫌・怒り」の状態に陥ってしまいます。「不機嫌・怒り」は、初めに見られる変化です。

次いで、気分が落ち込んだり、不安を感じたりするという「抑うつ・不安」反応や、やる気が出ない、動く気がしないという「無力感」が見られます。人づきあいが悪くなったり、人と交わることが億劫と感じられたり、人と接する場面を避けたりというように、「社会的な文脈から遠ざかる傾向」が増えることもあります。

そして、疲れを感じやすい、休息をとっても疲れが取れない、睡眠の問題を抱えている、いわゆる心身症といったさまざま「身体の変化」や、仕事が遅くなったり、考えがまとまらなったり、遅刻が増えたりというように、さまざまな「行動の変化」が見られます。

その他、ストレスが影響していると思われる問題としては、いわゆる「心身症」と呼ばれる身体の諸症状があります。心身症とは、「身体疾患の中で、その発症や経過に心理社会的因子が密接に関与し、器質的ないし機能的障害が認められる病態」と定義されています

(日本心身医学会, 1991)。つまり、身体の病気ではあるものの、その理解に心理社会的な要因を考慮する必要のあるものがそれにあたります。本態性高血圧や消化性潰瘍、過敏性腸症候群等、さまざまな疾患が、心身症と呼ぶことができると言われていました。

心身症の患者さんは、社会適応の面では、まじめ、仕事中毒、頑張り屋、過剰適応傾向等の傾向が強いと言われていました。このことは、心身症がメンタルヘルスの問題と大きく関連していることを示しています。

一方、不安症やうつ病など、感じ方(知覚)や思考、判断、記憶、動機づけ(やる気、意欲)、情緒、振る舞い方(行動)等が一時的な不適応状態よりも強く、生活を妨害するくらいに機能の障がいきたしたり、まとまりがなくなるというような精神機能の障がい、あるいは、疾患による生活能力の低下、経験不足による生活能力の低下でといった生活機能の障がいを持った時に、精神疾患による障がいが見られると言います。こうした問題の発生にもストレスが関連していると言われていました。

さらに、薬物を継続的・周期的に使用した結果、それを止めようとしても止められない状態にある依存や嗜癖もストレスに関連した問題であると指摘されています。

何がストレスを引き起こしているか？

一方、ストレスを引き起こしてしまう何かがあります。一般的に、ストレスを引き起こすほど脅威を感じさせるような刺激や、嫌悪的な刺激を「ストレッサー」と呼んでいます。ストレッサーには、家族の死、結婚や離婚、就職、借金、転居、昇進、交通事故、災害といった、ストレスを感じる生活上のできごと(ライフイベント)があります。また、仕事の変化・負担、勉強、人間関係、通勤通学、試験、騒音といった毎日の生活の中で経験する苛立ちごとというストレッサーもあります。日本産業精神保健学会(1998)がまとめたハンドブックによりますと、仕事の量的負担・質的負担、仕事の自由裁量・コントロールの欠如、役割ストレス、キャリア・ディベロップメント、職場の人間関係、職場風土、労働環境・勤務形態、仕事と家庭の多重役割、職種固有のストレス(テクノストレス等)等が職場での代表的なストレッサーになっていると指摘されています。

ストレスを和らげる要因に注目しよう

ところで、同じ生活体験をしたとしても、ストレスの現れ方には個人差が見られます。同じ経験をして、ストレスを感じる人と、そうでない人がいるのです。この事実は、とても興味深い点を示唆しています。つまり、ストレスの出方には、何か「ストレスを和らげる要因」が関係しているということがわかります。

(1)「健康な考え方」を身につける。

たとえば、「出来事が自分を困らせている」と考えるのではなく、出来事の理解の仕方が

自分を困らせていることに気がつくことはとても大切です。「問題」は自分を困らせる困った出来事ではなく、これからどのようなことを行うとよいかというヒントや課題を示唆してくれているのです。また、「100パーセント完全なものはない」、「人生に問題はつきもの」、「誰もが失敗をする」といった考え方も健康な考え方であるといえるでしょう。客観的で合理的に物ごとを考えることのできる力は、ストレスを和らげてくれる要因になっています。

(2) 多様な対処の力を身につける

ストレスの問題に対応する力を身につけているかどうか、ストレスを緩和してくれる大きな要因になっています。

ストレスへの対応には、大きく分けて、目の前のストレスとなっている問題そのものの解決を図ろうとする対処と、ストレスに伴って生じるさまざまな情緒問題の調整をねらった対処という2つのタイプがあります。いずれの対応の仕方も、それを行うことによって祖とレス問題の長期的・短期的緩和に結びつくと言われてしています。

(3) ソーシャルサポート（社会的支援）

私たちの周りには、私たちを支えてくれるさまざまなサポートがあります。サポートをしてくれるのは、家族や友人、職場の場僚といった人であったり、相談窓口といった社会的資源であったりします。

問題解決を直接手伝ってくれる（直接的な支援）、どのようにするとよいかを教えてくれたり、解決のヒントをもらったりする（情報提供）、気持ちに共感してくれたり、困ったときに励ましてくれる（情緒的な支え）などはいずれもストレスを和らげてくれるソーシャルサポートとなります。また、「〇〇さんに相談すると何とかしてくれるのではないか」と考え、周囲へのサポートを期待すること（サポート期待）がストレスを和らげてくれる働きを持っています。

さて、直接的支援、情報提供、情緒的支え、そしてサポート期待というソーシャルサポートの4つのタイプのうち、どのタイプのサポートがストレスを和らげるのに最もパワーがあるかを見ると、これまでの研究では、サポートへの期待が強い人が、積極的な対処を行うことができる、なかなかあきらめない、否定的なものの見方を肯定的に変化させやすい、ストレス反応が弱いという点で精神的健康度が高いということが明らかにされています。周りの人たちが自分のことを支えてくれているということに気づくことは、問題解決ができるという感覚を強めてくれます。普段から声を掛け合い、支え合う良好な人間関係を持つことが大切だと言えるでしょう。