

## ストレスをマネジメントするために

### ストレスとは

日々生活をしていると何かしらの出来事と遭遇するわけですが、メンタルヘルスではそうした出来事を「ストレス」と考えます。その「ストレス」から受ける影響をコントロールし、心の病を予防しようというのが「ストレスマネジメント」です。これは「ストレス」自体を悪いものと決めつけて回避することよりも、「ストレス」から受ける悪影響を緩和することに焦点を当てるセルフケアのひとつです。その「ストレス」ですが血液や心電図検査のように結果を客観的な数値で見ることができません。そのため日々の忙しさに心が忙殺されていたりすると、「ストレス」が過度にかかっていることに気づきにくくなってしまいうわけなのです。



### ハードワークとストレス耐性

以前、精神科クリニックで働いていた頃にお目にかかった患者さんのことです。会社勤務の中年期の男性でした。「微熱があって、体のあちこちも痛い。夜も眠れなくなり食欲もない。内科では異常がないと言われて精神科を勧められた。土日も仕事をしなくてはいけないほど忙しいのに、これでは仕事にならないからどうにかならないものか」と訴えて受診されました。診療の中で、医師から「あなたは仕事のストレスから疲れが溜まっています。休養が必要です」と言われても「ストレスはない。内科でも異常がないと言われ、微熱と痛みがあるだけだ。それを治す薬があればいい」と耳をかそうとしません。しばらくの押し問答のあと、最後はいくらかの処方を受け取って帰っていかれました。



この患者さんのように、いわゆる過重労働や長時間労働を強いられているといった話は、最近ではよく耳にするようになりました。しかし多少無理をしたとしても、ヒトにはその負荷にある程度までなら耐えられる耐性が備わっています。それをストレス耐性といい、深刻なダメージから心身を守る働きがあると考えられています。しかしいくらストレス耐性があるからといっても限界はあります。仕事中心という偏った価値意識を変えていくには、生活全体を見直すことに気づいていく必要があるように思えます。

### ストレスと付き合い方ということ

病院の検査や健康診断を受けた際、健康面に不安を抱えていると検査結果やその値ばかりが気になってしまいます。しかし、仮に正常値と判定されても厳密に言えば、それは検査の値に異常がなかったということに過ぎません。「ストレスマネジメント」では「ストレス」刺激に対する視点の転換が求められます。つまり「ストレス」は時には自分自身を成長させるきっかけにもなるという肯定的な側面に意識を向ける必要があるということです。「ストレス」という一部分だけでなく、それも含めた日常生活全体に意識が向けられるようになれば、毎日をいきいきと過ごせていることが大切だという視点の転換にもつながっていくのではないのでしょうか。



臨床心理士 溝口盛治

