

日常のストレスとの向き合い方

3年3組2番 石垣舞音

Keyword: 「ストレス」「心理」「社会」「生活」「健康」

1. はじめに

ストレスについて探究をしようと考えた理由は、私自身周りの環境を気にしすぎて知らないうちに心が疲れることがあったからだ。また近年はストレス社会と呼ばれるほど誰もがストレスを感じやすく、どんなに健康な人でも嫌なことが続くと身体のだこかに不調を感じたり、気持ちが落ち着かない状態の人が多くいる。そこで私はこのストレス社会を少しでも生きやすくするためにストレスとの向き合い方について探究することにした。まず、ストレスはどのようなものであるかについて調査を行った。その結果をふまえ、二つ目は私たちが抱えているストレスにどのように向き合い心身の負担を減らすか、その方法について探究した。

2. 序論

現代に生きる人たちのためにストレスを発散させる道具や動画、音楽など多種多様な方法が存在するが、中には世の中に存在するストレス対処法では完全に対処できずにいる人が存在する。例えばその場は落ち着いたとしても数時間、数日経つとまたストレスが復活することがある。この探究では、自分で上手くストレスに対処できない人に向けてどうやって自分のストレスと向き合うか、ストレス状態に陥りやすい状況をどう打破するかを見つけることだ。そのためには、私自身がストレスについて詳しく知る必要があると考えた。そこで最初にストレスの語源とストレスの種類について調べた。

まずストレスとはもともと機械工学の用語で「物体の歪んだ状態」を意味するもので、その歪ませる要因をストレッサーという。このストレスの概念を医学に持ち込み、心身に刺激を引き起こすものをストレッサー、それにより心身が歪んでいる状態をストレスと呼ぶようになった。ではそのストレッサーにはどんなものがあるのかという一番多いのは心理的・社会的ストレッサーだ。例えば会社や家庭、学校での対人関係や環境の変化が挙げられる。日常生活で「ストレス」と呼ぶものの多くは、この心理・社会的ストレッサーを指すことが多いようだ。このストレッサーは精神面に多大な影響を与えるのはもちろん身体面、行動面にも関与することがわかっている。日本成人病予防協会によると、ストレッサーが心身に影響するものとして「眠りが浅い」「食欲不振」「疲れやすい」「気力が湧かない」などがあることが分かっている。また精神面、身体面の変化を解消しようと、落ち着きのない行動をしたり、何か特定のものに依存する行動などが見られる。

これらを解決するための方法が現在多く存在するが私がその中で興味を持ったのが、「ストレスコーピング」と呼ばれるものだ。ストレスコーピングというものは特定のストレスフルな問題や状況に対するストレス対処行動のことである。この方法は一次評価、二次評価という段階があり、一次評価ではストレッサーに晒されたとき自分にどれだけ害をもたらすかを評価し、二次評価ではそのストレッサーに対し、ストレスを軽減する方向でコントロールできるか否かの対処可能性が評価される。軽減できるかの判断は、そのストレッサーに直面したとき、自分の能力、過去の経験、自分の価値観などをもとに、ストレッサーの種類、強さの程度、解決の難しさなどを評価・認知する。

私はこの行動原理を参考にストレス状態になりやすい、なりにくい人の違いなどを調べ、ストレスを抱え込みやすい理由を分析しストレスとの良い向き合い方を探究したいと考えた。

3. 本論

ストレスの頻度についてなぜ個人差が出るのか考えた。その結果、個人の性格が関係しているのではないかと考えた。理由は性格によって感情の調整能力が異なり、ストレスの認知と反応にも影響を与えると考えたからだ。その考えに基づいてアンケートを作成し国際高校3年生88名に向けて実施した。アンケートの内容は以下の通りである。

・あなたはどのくらいの頻度でストレスを抱えていますか？(図1)

- 1.よくある(週5~7回)
- 2.たまにある(週3~4回)
- 3.あまりない(週1~2回)
- 4.まったくない

・あなたのタイプはどれに当てはまりますか？(図2)

- 1.好奇心が強いタイプ
- 2.注意深く、勤勉なタイプ
- 3.社交性、自信があるタイプ
- 4.他人をサポート、思いやるタイプ
- 5.感情が繊細で心配性なタイプ
- 6.その他

・「よくある」「たまにある」と答えた人はどのようにストレスを発散していますか？

・「あまりない」「まったくない」と答えた人はどのようにストレスを発散していますか？

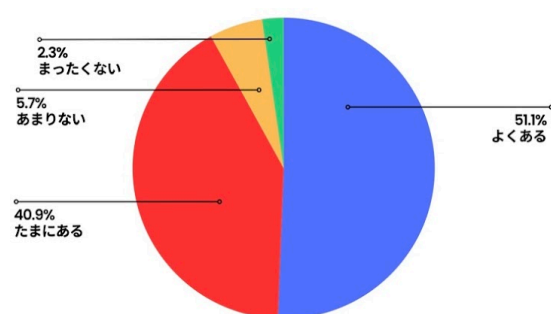


図1 回答者のストレスの頻度

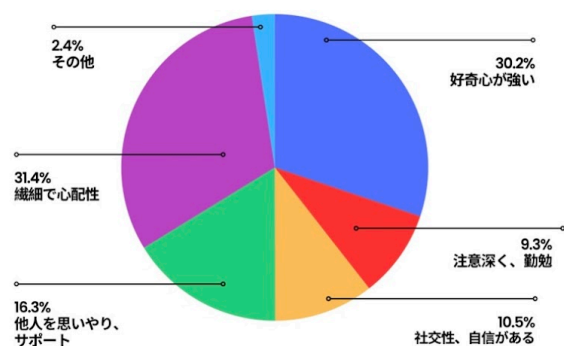


図2 回答者の性格

アンケートの結果から回答者の9割が高頻度でストレス状態になっているのに対して回答者の性格で「好奇心が強い」「繊細で心配性」と極端に違う結果がそれぞれ多く出た。そしてストレスの頻度とストレスの発散方法には何か関連性があるのかと思ったが高頻度の人と低頻度の人にあまり違いは見られなかった。

それでは何故ストレスが出たり出ない人がいるのか、今度は「好奇心が強い」と「繊細で心配性」の共通点に着目した。そして私は2つの性格に「過度な思考の傾向」「高い期待と自己評価のあり方」という共通するものがあると考えた。1つ目に「思考の傾向」という点で心配性の方は未来の不安やリスクを常に考慮し、ネガティブなシナリオを想像することでストレスを感じやすくする一方、好奇心旺盛な人は新しい情報や経験を求めるあまり、さまざまな可能性に思いを巡らせ、時にはその結果に対する不安を感じることもある。このように、どちらの性格も思考が活発であり、その結果としてストレスを生じやすい状況に陥りやすいことがある。2つ目の「高い期待と自己評価のあり方」で心配性の方は、物事がうまくいかないことへの恐れから自分や他人に対して高い期待を抱くことがあるのに対し、好奇心旺盛な人は新しい挑戦を求めるため、成功や達成に対する期待が高まる。どちらもその期待が実現しない場合、自己評価が下がり、ストレスを感じる要因となる。

このように、期待の高さがストレスの源になる点で共通していることが考えられる。これを踏まえ、ストレスの向き合い方をどのようにすれば良いか考えた結果、まず考え過ぎることを止めるために一旦自分の感情や思考を観察し整理する時間を待つこと、将来に対する不安感を解消するために目標を小さく分解して一つ一つ解決することで達成感や自信をつけることが大事だと考えた。そうすることで自分の不安の理由がはっきりして自分のやるべきことができ、不安が軽減し、結果ストレスも軽減するのではないかと考えられる。

4. 結論

日常生活における「ストレス」は、心理・社会的ストレスによるもので、精神面だけでなく身体面や行動面にも影響を与えることが知られている。ストレスの影響として、眠りが浅い、食欲不振、疲れやすいなどが挙げられた。

調査の結果、多くの方が高頻度でストレスを感じている中、性格に関する質問で正反対に思える2つの性格がそれぞれ多く回答された。「好奇心が強い」と「繊細で心配性」の人々には、過度な思考や高い期待という共通点があり、これがストレスを生じさせる要因となっている。ストレスとの向き合い方としては、自分の感情や思考を整理する時間を持ち、目標を小さく分解して達成感を得ることが重要だと考えられた。これにより不安が軽減し、結果的にストレスも減少するのではないかという結論に至った。今後の課題は本論で述べたストレスとの向き合い方が有効であるか確認する検証である。

5. おわりに

この探究を通してストレスについて学ぶことが多くあった。最初この探求を始めたとき私が想像しているよりストレスは複雑で、人の数だけ様々なストレスの原因がありそれに応じた解消法があることが分かった。でも何故、人によってストレスの解消法が違うのかが分からなかった。しかし今回の探求を通して人がストレスに出会ったときの道筋を理解し、ストレスとの向き合い方を自分の中に見つけることができた。

6. 参考文献・出典

特定非営利活動法人日本成人病予防協会. "ストレスについて". 特定非営利活動法人日本成人病予防協会. 2024-2-26.

https://www.japa.org/mental_health/stress/sign.html, (2024-2-26)

坪井康次(2010)「ストレスコーピング ―自分でできるストレスマネジメント―」『心身健康科学』6巻.2号.pp.1-2.

https://doi.org/10.11427/jhas.6.2_1, (2023-11-18)