

Keyword: 「ストレス」「お笑い」「緩和」「個人差」「健康」

1. はじめに

私たちは健康な人を増やしたいと思い、ストレスを減らすということに着目して探究を始めた。この探究内容に決定した理由として、現代の社会では昔よりもインターネットなどが普及した影響で、さまざまな方面からストレスを抱えやすくなり、精神的に弱っている人が多くなっている。そのため、自分たちで少しでも改善するためになにかできることはないか、と考えたことがきっかけだ。はじめに、人は笑うことでストレス緩和に繋がると考え、「お笑い」をテーマとして探究してきたが、効果がみられない人が多く居た。そのため、お笑いというテーマから離れ、どのような方法でストレスが一番緩和されるのかを探究しようと考えた。

2. 序論

私たちの探究の目的は、現代社会のさまざまなストレスの原因を知り、減らすことである。そこで、私たちが行った研究は「ストレスを緩和させるにはどうすれば良いのか」というものだ。

はじめに、私たちはこの探究の結果の予想を立ててみた。それは、「人は笑うことによってストレスが緩和される」というものであり、私たちは長い歴史のあるお笑いに着目して探究を開始した。

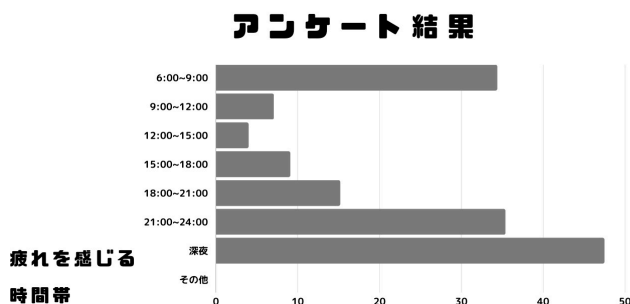
そこで行った研究は、「お笑いを見て、見る前と見た後でどのくらいストレスが緩和されたのか」を検証するというものである。研究内容は、参加してもらった人たちに一週間お笑いを見てもらい、見る前と見た後でどのような気持ちの違いを実感できるか、というものだ。その結果、緩和されたという人もいたが、お笑いを見ただけでは全く変わらなかったという人もいた。そして、私たちは探究の方向性を変更し、お笑いがストレス緩和に繋がらないのであれば、他にどのような方法でストレスを緩和できるのか、原点に戻り、一から探究し始めた。

私たちは多くの人にアンケートを実施したり、体験してもらおう方法で探究を進めた。

3. 本論

一つ目の研究は、「どのくらいの時間帯に疲れを感じるのか」についてのアンケートである(資料1)。アンケートの仕方として、3時間単位に選択肢を作成し、アンケートを実施した。その結果、一番多かったのは「深夜」、二番目に「21:00~24:00」、三番目は「6:00~9:00」だった。

この結果から、学校にいる時間帯は友達と話したり遊んだりしているため気持ちが紛れて疲れを感じないが、家に帰って一人になる時間に近くなるほど考えることが増えてしまい疲れを感じ、学校に行く前も朝早くに起きて憂鬱な気持ちになるのだと考えた。



(資料1)

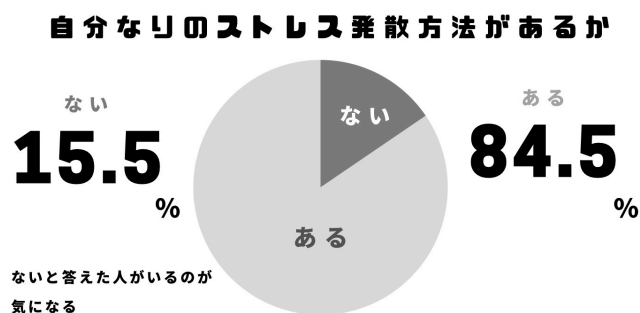
二つ目の研究は、「ストレスが溜まる原因」についてのアンケートの実施によるものである。その結果、「学校」「勉強・受験」「自分自身」といった結果になった。特に多かったのは学校関係のもので、「学校」の中には部活動、友達・人間関係といったものが多く含まれていた。

この結果から、ストレスが溜まる場所や内容には共通点があることがわかった。

最後の研究は、「どのような方法でストレスを緩和しているのか」についてのアンケートを実施する、である。その結果、特に多かった上位三つの方法は「趣味・推し」、「寝ること」、「相談すること」であった。一番多かったのは「趣味、推し」だった。この結果内容は人によって違うので趣味でまとめた。例えば、テレビ・映画鑑賞やゲームをすること、好きな芸能人を見たりすることだった。趣味があったり、推しがいるということは、この短いようで長い人生の中で生きがいとなり、人生が豊かになると思う。趣味には、共通の友達が出来たり、気分転換・リフレッシュ効果があるので、一番最適なストレス緩和方法だと考えた。

二番目に多かったのは「寝ること」だった。睡眠には、日中活動し続けてへとへとになった脳や体を休養させて疲労を回復する働きがあり、睡眠中は、傷ついた細胞を修復したり、病原体を退治する免疫物質をつくったりと、体のメンテナンスも行われている。また日中に見たことや学習したことを脳に定着させたり、整理したりする効果もあるので人間にとってとても大切で、必要不可欠だと思った。

三番目に多かったのは「相談すること」だった。相談は、周囲の人の力を借りることで自分だけでは見つけることができなかつた解決方法を見つめることができたり、思考を整理することができるので、自分だけの問題だと思いがちな悩みも、相談することで和らげることができると思った。



(資料2)

そして、私たちがこのアンケートを通して気になったのは、資料2の通り15.5%の人が、ストレスを緩和する方法が一つもない、と答えていたことである。そのような人たちは、気づかないうちに日々少しずつ溜まっていくストレスによって、心の落ち込みを回復させることができずに病気になるしまったり、体の不調を引き起こす場合もある。そして、最悪脳内の化学物質のバランスが崩れてうつ病になってしまう可能性もある。私たちは、そのような人たちの力に少しでもなりたいたいと思った。

4.結論

このようなアンケートなどの結果から、ストレスを緩和するためには自分に合った方法を見つける、ということが最適だと考えた。最初は、笑うことでストレスを緩和させることができると思っていたが、ストレスの溜まり具合によって笑うことができない人や、笑うことにもストレスを感じる人もいるということがわかった。それから探究内容を変更し、この探究テーマを通して、私たち自身の勉強につながり、家族や友達を助けるためアンケートや発表などを聞いてもらい、少しでもストレスと向き合ってもらえる機会を作ることができたと思う。ストレスを感じる時間や、発散方法、原因などストレスというものには個人差がある。減らしたり緩和したりするにも大変なことがあると思うが、その人にあった解決方法を見つけ出すことでもう少し気楽に生きやすくなるだろう。だが、発散方法がないというのはストレスを抱えたまま生活し続けるということである。ストレスはちょっとした事から少しずつ毎日増えていくので、そのような生活を続けてしまうと、いつか精神的な病気になってしまったり、手遅れな状況になってしまう可能性が高い。そのため、必ず見つける必要がある。しかし、簡単に見つからないのであれば、色んな方法に挑戦したりなどして自分にあったものを探しつかないだろう。

5.おわりに

私たちは健康な人を増やしたい、と思い探究を始めた。この探究を通して、ストレスを減らすことができ、健康的な人が増えたかどうかは明確ではないが、発表を聞いてくれた人には知識としてストレスについて深く知ってもらえたり、自分のストレスと向き合ってもらえることはできたと思う。また、探究を始めるまで自分たちで考えたストレスの溜まる理由はインターネットが普及したから、という考えだったが、アンケートなどを通して、インターネットよりも自分自身のことが理由だという人が多いとわかった。これからは自分だけでなく、身の周りの人のこともよく見るようにして、悩んでいる人がいたら、相手が望んでいなくても自分にできることはないかを考えたいと思う。日頃からストレス発散ができるように、趣味や生きがいとなるものを持つことも必要だ。そして、問題解決のために協力してもらえ人間関係の構築も重要となる。そうすれば窮地に陥った時に相談できる人を持つこともできる。私たちは人が作ったものに限らず、自然からもストレスを受けるが、一方でそれらはストレスを癒す大きな存在であると思う。

6.参考文献・出典

全国健康保険協会（2023年）「なぜ睡眠が必要なの」
<https://www.obl-porcelain.com/blog/the-effect-of-having-a-hobby>（2024/09/13）

OBI Porcelin（2022年）「趣味を持つといい5つの理由」
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/~media/Files/hiroshima/kenkoudukuri/2023121403.pdf>（2024/09/13）