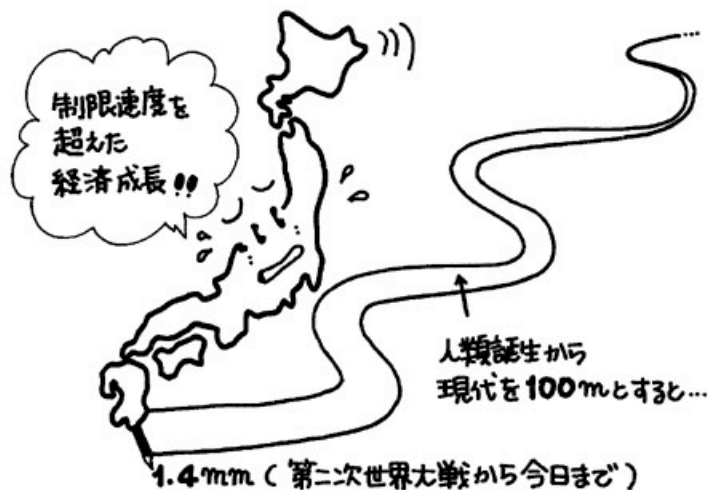


心にたまったストレスは、 やがて体まで蝕んでいく

● “制限速度”を超えた人類の発展

ストレスの時代といわれ始めたのはいつ頃からでしょうか。いずれにしても、その原因が技術のめざましい革新や環境の急激な変化という社会の流れのスピードにあることは間違いないところです。霊長類学者の江原昭善さんは、人類誕生から今日までを数量化するという実に興味深い研究結果を発表しています。それによれば、人類誕生から現代までを100mと考えたとき、第二次大戦から今日まではわずか1・4mmということになるのだそうです。たった1・4mmの間に私たち日本人は、焼け野原からGNP世界一の経済大国をつくりあげたのです。江原さんはこの超スピードを“制限速度を超えたもの”と指摘していますが、まさにその通り。人間が適応するにはスピード過剰であることは否めません。

ストレス蔓延まんえんの原因の一端もここにあります。適応能力をはるかに超えた変化のなかで、私たちは戸惑い、生きにくさを感じているのです。個々のストレスと向き合う際にも、こ



のような大きな背景は押さえておく必要がありそうです。

●病気の80%はストレスが原因

さて、私たちが現実にストレスを感じるのは、どんな状態のときでしょうか。上からも下からも挟まれ、身動きがとれない状態は、ストレスをつくりまします。

例えば、会社に苦手な上司がいる。顔を合わせたくないのに、エレベーターに乗り合わせてしまった。「嫌だな」という思いが緊張感を促し、血圧も上昇します。そんなことが続くうちに、今度は実際にその上司に会わなくても、会うことを考えただけで、血圧が上がることになり、やがては慢性的な高血圧症状を起こします。あるいは、胃がキリキリと

痛むなどの症状を来すきたこともあります。いずれにしても、こうしたストレス症状は、その原因に適切に対処しない限り、次第に強くなっていくのです。

私たちは、体についてはかなりの耐久力があります。激しい運動をしても、満員電車で長時間通勤を繰り返しても、ある程度の時間がたてば回復します。しかし、精神的な疲労は、なかなか回復に手間どるのです。例えば、会社で上司にガミガミいわれたとか、部下が自分の思うように仕事をしてくれないなどといった場合には、悶々もんもんとした心理状態になり、長い間それが解消されないことが多いのです。このような心理的なストレスは、肉体にまで影響を及ぼします。ストレス性の胃潰瘍いはいようなどは中高年管理職の「持病」といつてもいいほどですが、さまざまな病気の70〜80%は心理的ストレスの産物だといわれています。

●ストレスは子供にまで襲いかかる

ところで、現代は子供のなかにもストレス症状に悩むケースが増えています。その大きな原因の一つとして考えられるのは、目標、目的の喪失ではないでしょうか。以前は「大きくならなかったら何になりたい？」と尋ねると、ほとんどの子供が胸を張って夢を語ったものでした。しかし、今の子供たちに同じ質問をすると、返ってくる答えはこんなものです。

「さあ、別に……」。何とも嘆かわしい、いえ、哀しいかぎりです。

目標、目的を持ってそれに邁進まいしんする。ストレス解消を考える上でこのことは重要です。「何としてもやり遂げるぞ。あれこれ悩んでなんかいられない」

こんな気持ちの張りが、ストレスに対する免疫をつくるのです。肉体的な病気も同じ。病気を治すのは医師でも薬でもなく、自分自身だということがよくいわれますね。

また、楽しいことを思い出してそのことについて話す、感動的なことについての会話を心がけるといったことも、ストレス対策には効果的です。例えば、一週間を振り返ってみて、その間に気づいた素敵なこと、出会った感動的な場面、経験した楽しい出来事などを話題にするのです。そうしたプラスの会話は、私たちに快い気分をもたらします。それがストレスに対する抵抗力を強めることは、医学的にも証明されています。

ハンス・セリエという医師は、大切なのは自分のタイプを知ることだといっています。自分が忙しく立ち働いているときに安定を感じるタイプなのか、あるいは他人と争わず、のんびり生きていくことが好きなタイプなのか。あるいはまた別のタイプか。それを見極めることがまず先決だということです。これまで何度もお話ししてきましたが、過去と他人は変えることができません。変えられるのは自分だけなのです。ストレスに弱い自分から、より抵抗力のある自分へ変わるためには、自分を知ることから始めなければなりません。