



知っているようで知らない ストレスの Q&A



Vol.4

ストレスへの対処法



ストレスにはどのように対処すればよいのでしょうか？

ストレスへの対処としてしばしば強調されるのは、「リラクセスする」「ストレスの原因（ストレッサー）を取り去る」「受け止め方を変えてポジティブに考える」「周囲からのサポートを受ける」などでしょうか。

しかし実際問題として、ストレス障害を患っている人の多くはリラクセスできないような状況ではなく、その原因が解消できないために悩んでいるのです。また、ストレスがかかると思然的に人はネガティブな思考に陥りやすくなり、大半の人は周囲のサポートが無いために孤立して苦しんでいるものです。原因となるストレッサーを軽減することができれば、それは確かに有効な手段でしょう。ですが、そこから逃げ出せない場合も多くあります。このため「ストレスにどのように対処にしたらよいか」という問題は「いかに過剰に脳を反応させないか」「一旦過剰に反応した脳をいかにして鎮静化させるか」ということになるのです。

1. 強いストレスを感じた時にとるべき行動 ① 刺激を避けない

ストレスを強く感じると、人はあらゆる刺激に対して拒絶的になり、脳に刺激が加わらないようにバリエードを張ります。この「バリエードを張る」という無意識の状態はストレス障害の症状であり、バリエードがあるとストレス症状を回復させることが困難となります。何をするのも億劫になるからです。誰かに「もっと何かしてみたら？」と勧められても「だって、疲れてできないよ」と答えます。この逆接の接続詞「だって」が問題なのです。行動を起こす前から、自分にはできないという決めつけがあります。

まずは動くことが大切です。活動を開始できれば「確かに動いている時のほうが楽」と大半の方が実感しています。このように「動いているほうが楽」という実感が持てると、大きな前進です。その時には「だって」という接続詞はすでに消えています。



福間 詳

【ふくま・しょう】
医療法人社団
横浜港北メンタルクリニック
理事長

昭和58年、防衛医科大学卒業。昭和60年、自衛隊中央病院精神科に入局後、自衛隊中央病院第2精神科部長を経て、平成18年より現職。医学博士、精神保健指定医、産業医。著書に『ストレスのはなし』（中公新書、2017年）等がある。

② プラス刺激を入れる

ストレス障害では、ほぼすべてのプラス刺激がブロックされ、マイナス刺激のみを受けている状態となっています。ストレスコントロールには、プラス刺激とマイナス刺激のバランスをとることが極めて重要です。プラス刺激は何でも構いませんし、たくさん入れる必要はありません。プラス刺激は少しで良いのです。だからだと頭の中で渦巻いている不快な感情を、プラス刺激の「快」により一時的に断ち切ることが大切です。

多くの人はストレスをコントロールするというと、特定のストレス環境に対してどうすればいいかと考えてしまいがちです。しかしストレス環境は変えようがないことが大半です。このような場合、私は「休日の過ごし方を工夫してみてください」と助言しています。前述したように、ストレスコントロールとはマイナス刺激の排除ではありません。理想のバランスは「マイナス刺激6に対してプラス刺激1」というのが私の持論です。1週間の休日に1度はプラス刺激を受けるべきです。

③ 脳の周辺部分を活動させる

ストレスがかかった時、脳の周辺部分は刺激を避けるように働き、活動が低下します。活動を高めるためには、ストレスの原因以外の刺激を積極的に加えることが重要です。興奮した脳の周辺部分を働かせることで、相対的に局所の興奮が目立たなくなるからです。ストレス回復の刺激は、その種類と量が多いほど良いものです。

私が勧めていることは「自然の中を歩く」「小説を読む」「他者とコミュニケーションをとる」です。自然と触れ合うことで様々な刺激を受けますし、体を動かすので運動領域の脳も使います。小説を読めば頭の中で活字を音声付きのカラーの動画に変換します。これにより、少なくともストレスの原因とは別の部分の脳を働かせることができるわけです。他者とのコミュニケーションは感情の共有を行うことになり、さらに他者からのサポートを得ることもつながります。

これらの3つの行動は、ストレスの原因となっている仕事や育児などのモードから別モードへ切り替えるために大いに役立ちます。

④ ストレスは避けるのではなく薄めるもの

ある人が生活上、1日最低3つのマイナス刺激だけは避けられないとします。その人はあらゆる刺激を避けようと1日何もしないで部屋の中でじっとしていたとします。すると、マイナス刺激以外が入ってきませんから、1日に受ける総刺激におけるマイナス刺激の割

合は3分の3、つまり100%になります。

マイナス刺激の割合を示す数字が小さいほど、ストレスが少ないということになります。とは言っても、分子を小さくする努力は意味がありません。マイナス刺激の数を減らすことはできないからです。となると、マイナス刺激の割合を小さくするには分母を大きくするしかありません。マイナス刺激以外の多くの刺激を入れて、分母を大きくするわけです。つまり「ストレスは避けるものではなく、薄めるもの」ということです。

日常生活は、あらゆるストレスとの闘いです。一方的に降りかかるストレスに対して、逃げることはできません。何かをする場合、ストレスは必ず降り注ぐものだとということを想定しておくべきです。「マイナス刺激でもウェルカム」という気持ちを持ちましょう。仕事が苦しいから休日の遊びが楽しいのです。つまり、マイナスがあるからプラスが生きます。つまり、「逃げよう」と思った段階です。すでに負け戦なのです。負け戦ではストレスは倍増します。ストレスに対する主導権は自分が持たなくてはなりません。

⑤ 興奮した脳の鎮静化

興奮した局所の脳を鎮静化させることは、本人の努力では困難です。お化け屋敷が苦手な人は、怖いものは怖いのです。精神力で対応できるものではありません。ここで薬剤の効果が期待できます。興奮を抑えるような特定の薬剤を使用することで、症状を

緩和させ、行動ができるようになります。

2. 強いストレスを感じた時に 行つてはいけない行動

行つてはいけない行動は、「ダラダラしたり二度寝や昼寝などして休むこと」と「反省や後悔、自己否定をすること」の2つです。強いストレスが加わった時「ゆっくり休んだほうがいい」と声をかけられることが多いと思います。確かにストレス障害では強い疲労感を感じますから、休日はゆっくりしたいという気持ちは理解できます。体力の疲労には休むことは重要でしょう。しかし、仕事などのストレスで休日に休んでしまうと、結局仕事のことを頭から離れません。そればかりか、二度寝や昼寝をすると極度にテンションが下がります。ストレス対処はある意味で闘いです。テンションが下がるということは、ストレスとの戦闘で戦闘意欲をなくしてしまうことに他なりません。テンションの保持なくしてストレスとは闘えないのです。

また、ストレス障害の人のマイナス思考の特徴として反省と後悔があります。しかし、これは過去の出来事に関するこだわりですから、そこから新しいものは生まれません。反省と後悔は自己否定の感情にもつながります。自分にとつて最も近い心理的距離を持つのは自分自身ですから、自己否定は自分にとつて最強・最悪のメッセージなのです。つまり、これほど強いマイナス刺激はないということなのです。