



知っているようで知らない

ストレスの Q&A



Vol.3

ストレスの要因



ストレス症状が現れる要因には、
どのようなものがありますか？

ストレスの関連要因には様々なものがありますが、ここでは次の3点に絞って述べてみたいと思います。

1. 男女差

性差をつかさどる最も大きな要因は、性ステロイドホルモンの影響でしょう。思春期に男児は血中にテストステロンを放出し、女児はエストロゲンと呼ばれる女性ホルモンが産生されます。動物実験の研究では、「ストレスに対してオスは強い影響が見られ、メスではそれほど強い影響がない」という報告もあります。

ストレスによる心身の反応は、確実に生物学的な問題であることが明らかにされています。この点から考えてみると、ストレス反応そのものに性差があってもおかしくありません。少なくとも、ある特定のストレスサーに対する反応の程度、心身の回復力の早さにおいては、女性のほうが男

性に優っている気がしてなりません。

最近、ある興味深い研究結果を目にしました。その研究によると、ストレス解消法について自由記述で回答を求めたところ、性別による差が見られたということです。男性では「運動」(50・0%)が最も多く、次いで「趣味・活動」「嗜好」(27・8%)が挙げられるのに対して、女性は「休養・休息・寝る」「友人との交流」(43・4%)、「相談する」(12・1%)が多いという結果でした。そして考察として、男性は個人的な領域での解消法を好み、女性は対人的なかわりの中での解消法を好むという性差を指摘しているのです。

男性のストレス解消法と女性の解消法のどちらが優れているかを判断することは、困難です。対処すべきストレスごとにその背景や状況、性質、強さ、持続時間などに違いがあると考えられるからです。男性型ストレス解消法と女性型ストレス解消



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。

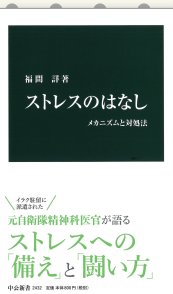
2. 年齢差

検証された裏づけはありませんが、年齢とストレス耐性には関係があるように思います。あくまで個人的主観を述べさせてもらうなら、年齢とともにストレス耐性は低下してくるように思います。

幼少期の小さな子供にとって親は絶対的存在です。そこに反論する術はありません。職場や身の回りに、もしそのような強烈な影響力をもつ絶対的存在がいるとすれば、想像するだけで恐ろしくなります。しかし子供は叱られても叱られても、ストレスに潰れることなく元気に育っていくのです。彼らは好奇心が実に旺盛です。あらゆることに興味をもち日々学習しています。子供の脳は大人と比べて、フル活動して小さな楽しみや喜びを取り入れているようです。

中学生くらいになると親の教育や周囲の環境から「勉強はするものだ」と考えて、

もっと詳しく
知りたい方は…



『ストレスのはなし
—メカニズムと対処法』
福岡 詳 著
(中公新書、2017年4月、
864円+税)

つらい勉強を我慢しながらしていることが多いのかもしれませんが。このような勉強の仕方は、おそらく大人には真似できないでしょう。この年頃は社会のことをぼんやり理解し始め、将来に対する夢や希望を具体的に考える時期でもあります。夢や希望からは、頑張ろうというエネルギー（苦難に立ち向かう闘争心）が生まれるものです。中年のサラリーマンが「昔は我慢がよかったの」とか「最近、根気が続かなくなった」と口にすることがあります。35歳頃になると特に運動でもしていない限り、急激に体力は低下し始めます。体力はストレス耐性にも大きく関連します。一方、この年頃は最も働き盛りの年代です。将来に向けて向上心や野心もありますし、家族がいればそのため頑張りたくないという気持ちもあります。このようなモチベーションが彼らの生活の原動力となつているのでしよう。50歳を迎えるとそれなりの経験を積んで、それなりの立場を得ているものです。経済的にもゆとりが出ていでしょう。何かを成し遂げ、人生で最も充実した時期と言えられるかもしれません。その一方で、人生の目標を失っている人も少なくないようです。定年を迎えた後の生活は一変します。仕事をしていた時と比べると、格段に人とのかわりも減少します。夫婦2人暮らしで会話が減ったり、妻や夫に先立たれてまったく会話をしない日も珍しくなりました。コミュニケーションをとることは、人の脳

の機能を維持していくために欠かせないことです。

3. 对人的距離感

「定年後の夫と同居することに対してストレスを感じる」という妻の話は、診療の上でも耳にしたことがあります。長年、育児、家事と家のことはほとんどすべて切り盛りしてきた妻には、自分なりに培ってきた空間というものがありません。その空間は、自分にとって居心地の良いように徐々に形作られたものです。その空間にある日突然、「夫」が遠慮なく割り込んでくるとその空間は壊れてしまいます。

对人的距離感には、「物理的距離」と「心理的距離」という2つの意味があります。心理的距離とは、コミュニケーションをとる上での人との心理的な距離のことです。

人は人と接する上で、それぞれ自分にあった距離感があると考えます。距離を長くとする傾向のある人もいれば、逆に短い傾向の人もいます。また、同じ人でも相手によってその距離は異なつてきます。

心理的距離を長く保っている人は、抑揚の少ない機械的な言い回しや、表情変化の乏しさ、感情表出の少なさが特徴で、一般的によそよそしさ、格式的、権威的、形式的、警戒的といった印象を受けます。これに対して、心理的距離を短くしている人は、声にも抑揚が強く、表情や手振り身振りなど感情の表出が豊かで、一般的に馴れ馴れ

しき、親しみやすさ、依存的、お節介、軽々しきといった印象を受けます。

「自分とあの人は相性が良い、あるいは悪い」などと言いますが、このことには自分が持っている距離と相手の距離が関係していると考えられます。ある程度の距離をとって付き合いたいのには、ずげずけと接近されると煩わしくなります。反対に、もっと交流したいのに相手の距離が長いと、もの足りなさを感じるでしょう。「互いが求める距離」と「心理的距離」がほぼ一致した長さである場合に、相性の良い関係が生まれるのです。

次に物理的距離についてですが、基本的には物理的距離と心理的距離は一致しているほうが、居心地の良いものです。職場においても、その仕事内容や対人関係のとり方などと関連して、適切な空間というものがあるはずですが。冷静な判断を必要とされる会議室は、少し距離のある広い空間が必要でしょう。警察の取調室は狭い空間が良いと思われれます。人ごみや満員電車の中は、ほとんどの人が不快感を覚えることと思えます。心理的距離の長いはずの見知らぬ人と強制的に体が触れ合うような物理的距離は、いたたまれなくなるのです。

職場や家庭での人間関係で、心理的距離と物理的距離を意識してみることは、大切なことだと思います。良好なコミュニケーションのとり方、人柄の把握、職場に合った環境作りにも役立つはずです。