

< 2014年度 第1回定例研究会 >

ストレスと健康 ストレスをパワーにつなげよう

講演：橋本 公雄 (熊本学園大学社会福祉学部教授)

日時：2014年7月19日(土) 14時～16時

平成26年度第1回定例研究会では、本学社会福祉学部教授である橋本公雄先生によって、「ストレスと健康 ストレスをパワーにつなげよう」というテーマで講演が行われました。

以下、その内容を報告いたします。

研究会では、主に3つのテーマで話が行われました。

まず、1点目がストレスについてです。ストレスが生じる要因として、「変化」、「予測」、「刺激」の3つが考えられます。普段やっていることができず、慣れてくるとできるようになるという適応過程がストレスになることから、「変化」が一つのストレス要因となります。また、誰しも普段予測しながら行動していて、様々なことが自動化して行われています。その「予測」することによって普段通り行動できない場合などに、ストレスが生じます。よって「予測」もストレスの要因といえます。さらに、「刺激」に適応し、その事柄を処理しようと行動と反応を起こすことがストレスになります。よって「刺激」もストレスの要因と考えられます。こうしたストレスは自分の身を守るために起きるそうです。

3つのストレスの要因から考えると、怒りや悩みを抱えた状態だけでなく、喜んだり驚いたりした状態もストレスがかかっているといえます。ストレスはマイナスなイメージをもたれやすいですが、ストレスがないとやる気が起きないことにもつながるのです。「ストレスは人生を彩るスパイスである」というように、快のストレス、不快なストレスどちらの場合にも、「集中」、「わくわく」などの最適な刺激(ストレス反応)が高い力を発揮できるということです。

次に、メンタルヘルスについてです。従来のメンタルヘルス尺度は良いか悪いか、高いか低いかの一元的な評価でした。しかし、ストレスが高い低いなどの一元的な尺度だけでは、人々の状況を示せているとは言い難いといえます。このストレスの概念にQOLの概念を組み合わせ、メンタルヘルスを判別するという尺度を開発しました。診断は、40問の質問項目から、生きがい(QOL)とストレス度(SCL)の高低を判断し、それをもとに、はつらつ型(ストレス適応型)、ゆうゆう型(ストレス準適応型)、ふうふう型(ストレス抵抗型)、へとへと型(ストレス不適応型)の4つの精神的健康パターンに分類できます。この4つのパターンのなかでは、ゆうゆう型が男女ともに多くいることや、食行動、運動の実施、健康意識、睡眠時間、認知的体力との関係性があるということです。

研究会の中では、実際に「メンタルヘルス診断検査」を使い、参加者も各々のメンタルヘルス診断

を行いました。参加者の方は、はつらつ型(ストレス適応型)多くみられました。

さいごにストレスの対処についてです。ストレスに対処するには、ストレスとなる事柄(物理的(音光、運動など)・生物的(細菌、ウイルスなど)・化学的(埃、酒など)・心理的(不安、緊張、怒りなど)・社会的(職業、人間関係など)を除去したり、回避したりするというストレスへの対処方法と、ストレスのとらえ方を変える(楽観的思考、積極的思考、前向き思考)という認知的評価への対処方法があります。認知的評価(楽観性の度合い)や長期ウォーキングとのメンタルヘルスの関係性についても報告され、なかでも、長期ウォーキングによって、注意散漫、対人緊張、疲労、睡眠・起床障害の改善効果が見られ、生活の満足感が増加したということです。

そうしたなかから、「快適自己ペース(CSEP)」の有効性について語られました。「快適自己ペース」とは、自己決定・自己選択された主観的な運動強度のことで、運動の「効果」ではなく「継続化」を考え、そのために、運動を快適になるように運動強度を自分で設定するというものです。「快適自己ペース」での運動回復期にはリラックス感が高く、快適自己ペース走はポジティブ感情を最大化するというのです。そこで、「適度なストレスを掛けてポジティブ感情を獲得」する、“ちょいと10分ウォーキング”を出席者に奨められました。

研究会には学外の方も多数出席され、質疑応答の時間は活発な意見交換行われました。

(研究会報告担当者：出川聖尚子)