

# 「ストレスをこなすこと」

中井久夫より

## 1, ストレス解消法とその限度

日本人がストレスをどのように処理しているかという少し前のある調査があります。上位五位までを挙げれば、おしゃべり・タバコ・酒・買い物・賭け事です。

おしゃべりは長電話によくあらわれています。賭け事は、パチンコが断然一位でしょう。パチンコ産業の売り上げは自動車産業を凌ぐのです。

「ストレス解消法」は「楽しみ」と区別する必要があります。「楽しみ」の場合は「満足」が生じ、満足が増大するにつれてその行為は自然に止みます。「ストレス解消法」はそうでなくて「不満足」「不快」を減らそうとするものです。「不快」の原因はそのままです。「不快」の原因が動かせない場合だからです。ほんとうの満足感には足りなくて、下手をするととめどなくハマッてしまいます。「ストレス解消法」は、何にせよ、一時しのぎと考えると、「ストレス感」がなくなるまで徹底的に追求しないことです。追求すると、むしろ、むなしい感じが生まれ、これは全然消えません。

「ストレス解消法」自体が生む不快な感じを、ストレス解消法で消そうとしているのですから、どだい無理な話なのです。ここでハマリこむのです。

## 2, 人間には自然なストレス解消術が備わっている

### －眠りについて

人間の身にはストレス解消法が自然に備わっています。それにくらべればこれまで述べた「ストレス解消法」などたかが知れたものです。

第一は、睡眠です。第二は、それと関連していますが夢です。第三は、身体の反応です。

睡眠が健康なうちはたいいていのことは大丈夫です。睡眠がしっかりしているうちは精神病は起こりません。睡眠の健康度は目覚め心地によって知ることができます。

## 3, 夢はどういう役をしているか

夜中じゅう、夢は一生懸命、作業をしています。昼間心残りのあるできごとや解決できなかった問題で「昼間の理屈」で解決できそうにない問題を「夜の理屈」で感情を静め、気持ちの「折り合い」を付けようとしています。

## 4、心身症のこと

「身体の反応」とはいわゆるストレス関連疾患です。消化器潰瘍・狭心症・湿疹・喘息・その他です。自律神経系の乱れ、免疫系の乱れ、その他、いわゆる抵抗力、自然治癒力の低下の結果です。これらは困ったことでありますが、警告の意味を汲み取るのがよいかもしれません。精神（つまり脳）が一番大事なものですから、身体の他の部分が先に障害を起こして、ストレスを吸収するとともに、警告を発していると考えてもいいでしょう。

①睡眠、②夢、③心身症とだんだんよいことばかりでないことになってきました。これから先は冗談ではなくなった④ストレスによる意識障害・精神障害、最後に⑤死ということになります。この順番で起こればまだいいのですが、第三の心身症が先に起こるとか、第四以下が先に起こることがあります。

## 5、ストレスには大きさの違いがある

最大のストレスは配偶者を亡くすことです。

離婚は結婚の1.5倍ぐらいのエネルギーを消耗します。

不動産を動かすことは、慣れていない人には特にストレスです。

結婚・建築・昇進など、うれしいこともストレスになることも忘れてはなりません。

## 6、ストレスの間隔が重要である

事件と事件との間隔が狭いと打撃が急に大きくなります。

親しい人の死の場合にはひっそりと過ごすのがいいでしょう。不動産を動かした年も穏やかに過ごすほうがいいでしょう。離婚した年は他の事件はなるべく起こさないことでしょう。

間があくほうがいいのです。その目安の一つとして、三日、一週間、三十日から四十日、九十日から百日、一年、三年というのを挙げておきましょう。後は、六年、十年でしょうか。これらはそれぞれ節目です。始めたものをやめたくなる時です。たぶん、気が弱る時、勢いがいったん尽きる時なのでしょう。

人事の人はよく「三日、三十日、三ヶ月、三年」といいます。就職してから退職を申し出るまでの期間です。こういう時期は、生理的にやめたくなるらしいのです。それでは休暇を取るとか少し仕事の気を抜いてでもいいから、やり過ぎて、それから考えてみるのがいいでしょう。

## 7、一日にもいろいろな節目があって、これを利用すると ストレスが少ない

12分、15分、40分、2時間という単位が重要です。12分以内なら待てますが、15分を越えますといらいらしてきます。勉強時間でも40分以上も集中できません。そして2時間ごとに人間は自然に心身がゆるみます。これらのことを知った上で計画することがかしこいと思います。

時刻も問題です。起床後二時間は眠りから目覚めに移る時期です。この時期にはなるべく精密な仕事は避けるほうがいいでしょう。

午前は、わりと新しいことが頭に入る時刻、創造的なことができる時刻、午後は規則的なこと、事務的なことができる時刻です。

午後一時から三時は眠くて当たり前の時刻です。この時期の昼寝は夜の睡眠に影響しません。それ以後ですと、夜の眠りに影響があります。

午後四時から七時は、不安の起こりやすい時です。「逢う魔が刻」といって、昔は「神隠しに会いやすい時」とされました。疲労の他に、昼の生理から夜の生理に移る移行期なのでしょう。

午後八時まで待つとしっとりとした「夜のムード」になって安定することが多いです。このムードは独り暮らしの時ははっきりしないので気をつけましょう。

夜中の二時か三時には血液細胞をつくる大切な骨髄細胞が分裂を盛んにします。この時は抵抗力が下がっています。二時前後にはいわゆる「うしみつ刻」ですが、たしかに控えめにしたほうがよいでしょう。

曜日にも問題があります。休日の翌日の午前は能率があがりません。月曜病というものは、日曜日に朝寝坊をすると起きやすいようです。

中年以後は疲れが翌日ではなく翌々日に出ることを頭に置きましょう。



# クリニックだより

◆◆ ストレス特集号 ◆◆

第 8 号

1991年10月1日  
高森内科クリニック



## 「ストレスによる症状とは」

- (1) ストレス状態の初期に出現しやすい症状  
手足の冷感、めまい、眼精疲労、肩・腰・背部のこり、筋肉痛などの自律神経失調状態。
- (2) 慢性のストレス状態の時の症状  
食欲の減退・体重減少・不眠・意欲喪失・対人交流よりの逃避などの前うつ状態、風邪を引きやすい、口内炎ができやすい、イライラしやすい。

## 「こうすればストレスに負けない」

1. 自分の「こころ」と「からだ」と「行動」を常日頃から観察しておく。
  - そして、その異常を早期から察知する。
  - 異常を察知したならば、その原因は何かを考える。
  - 原因がわかれば、それに対する対応の方法を考える。
2. 自分の「こころ」と「からだ」と「行動」の異常を察知するためには、自分の力だけでは駄目なことがあり、家族（とくに妻、夫、子供）・友人・医師などの助言を得ることがとくに大切である。
3. ストレスがあることを感じていても、何がストレスの原因になっているかを判断することが意外に難しいことがある。たとえば、自分の性格の歪みから来る対人関係のまずさ、自分の価値観と会社の求める価値観のずれ、自分の幸福感と家族（とくに、妻や子供）の幸福感とのずれ、などが原因になっている時。
4. 自分だけでなく、自分の周囲の人もストレスにさらされていないか常日頃から観察しておく。
5. 困難な状況に遭遇した時に相談にのってくれる人がいることが重要である。
6. ストレスの原因がわかっても解決する方法が難しいものや解決に時間のかかるものは、少しずつ解決していくか、解決される状況ができるまでじっくりと待つしかない。
7. 自分の性格・人生観・価値観・幸福感と自分のライフスタイルは密接に関係しているので、これらを変える必要が出て来た時は、専門家（心理専門家、カウンセラー、医師など）の援助を必要とする時がある。
8. ストレスの解決のためには、ストレスから逃げたり、眼をそらしたりするのではなく、ストレスに向かっていくことが必要である。しかし、自分の力だけでは対応できない時は、いろいろな人の力を素直に借りてほしい。