

心身相関とストレス

保健班 明賀 将弥

1. はじめに

ストレスは現代社会において大きな問題であり、また私たちにとって身近な問題でもある。そこで保健の教科書にも載っている心身相関とストレスの関係を利用してストレスマネジメントに役立てることが出来ないかと考え、研究することに決めた。

2. 研究内容

(1) 高津高校2年生全員へのアンケート調査

高津高校2年生を対象としたアンケート調査を行った。質問項目は以下の通り。

1. 今までにどのようなことでストレスを感じましたか？
2. どのような症状が現れましたか？
3. そのストレスはどのくらい続きましたか？
4. あなたはそのストレスの解消法を知っていますか？また、どんなことをしていますか？
5. そのストレスの解消法を行った後体調が良くなったと感じましたか？

(2) 有識者の方とのお話

ストレスがもたらすさまざまな症状について知るために大阪市立大学の川辺光一准教授にお話を伺った。

(3) ストレスへのアプローチ方法を探る

ストレスに対して、解消するという方法だけではなく、ストレスへの考え方を変えるという方法でアプローチしてみることにした。

高津高校2年4組の生徒の中でストレスを解消しても体調が良くならなかったと感じている人たちにストレスに対する考え方をアドバイスして、その結果ストレスが軽減できたか、また体調が良くなったか、という質問を行った。そしてその結果を踏まえてイプ別にアプローチ方法を考えた。

3. 研究結果

アンケート調査では以下のことがわかった。

- ・ストレスの原因として一番多く回答があったのは勉強や課題に対するストレスだった。
- ・現れる症状として一番多かったのはイライラする、という項目だった。
- ・ストレスが続いた期間で一番多かったのが一週間程度という回答だったが、今も続いているという人も100名近くいた。
- ・ストレスの解消法ではほかの項目と比べて多く回答があったのは音楽を聴く、家でゆっくりする、という項目だった。

川辺光一准教授とのお話ではストレスがもたらす影響について学んだ。学習性無力感や海馬の萎縮による記憶力の低下、統合失調症、パニック障害など社会的な生活が困難になるような症状ばかりだった。

2年4組の生徒への質問では全員がストレスを軽減できたと答えた。頭が軽くなった気がする、体が楽になった、という回答もあった。

4. 一次、二次実験の考察

アンケートからストレスを感じている人は皆何かしら自分なりのストレス解消方法があるのだということと、ストレスを解消できれば体調にも変化が現れるのだということがわかった。ストレスの解消法は2種類あった。

部活動に打ち込んでみたり、軽くランニングしてみたりといった肉体的なことや、音楽を聴くという精神的なものだ。

しかしストレスを解消しても体調になんら変化がない人もいた。その人たちに対してはストレスに対する考え方を変えてもらうことでごくわずかだが体調の変化を感じてもらうことができた。

以上の2つの実験から得た事実で、心身相関をうまく利用すればストレスマネジメントにも役立てることが出来るということがわかった。

5. 三次実験

人間を性格によって4つのタイプに分類し3年生4人にアンケートを行った。この4人はそれぞれ違うタイプの4人であり、それぞれにストレスに対する考え方をアドバイスした後どれが一番合っていると感じたか答えてもらった。そしてその答えが事前に調べたその人のタイプと一致しているのかどうか、またその考え方をして過ごしてもらうことによって体調に変化があったかどうかを調べた。4つのタイプは以下の通り。

- ・真面目、神経質タイプ
- ・感情抑制タイプ
- ・愛他的、気配りタイプ
- ・内向型こだわりタイプ

いずれもストレスを感じやすいとされるタイプである。

6. 結果と考察

このアンケートからはタイプとストレスに対する考え方は必ずしも一致するわけではないことが分かった。また体調がよくなったと答えた人は3人であった。この3人はタイプとストレスに対する考え方が一致していた。残りの一人はタイプとストレスに対する考え方が一致していなかった。恐らく、各タイプに少しずつ共通点があるのか、2つかぶっていたりするのだと考えられる。このような場合はタイプ分けが当てはまらないことがわかった。以上のことからストレスをタイプ分けしてアドバイスする方法はストレスマネジメントにも役立つが絶対的ではないことがわかった。

7. 参考 WEB ページ

京都府精神保健福祉総合センター 心の健康のためのサービスガイド