



## ストレスの利点を活かす

考え方を変えるということは、世の中を楽観的に見ることを意味するわけではありません。重要なのはストレスを否定することではなく、それを認識して受け入れること、そしてストレスの利点を見つけることです。なぜなら全力での「闘争か逃走」だけが、(少なくとも生命に関わる状況でない場合は)ストレスに対する唯一可能な反応ではないからです。

ストレスに強い考え方をする人の場合、ストレス反応はチャレンジ反応によって緩和されることがよくあります。スカイダイビングのようなストレスの多い状況で、いわゆる興奮と喜びの体験をする人がいるのはそのためです。

通常のストレス反応と同様にチャレンジ反応も心血管系に影響を与えますが、傷を見越して血管を収縮させ炎症を強めるのではなく、運動のように血流を最大化します。ホルモンのバランスも異なり、DHEAの量も増えます。

ストレス反応に対するもうひとつの改良は、従順・懐柔反応と呼ばれるものです。2001年の9.11同時多発テロ、2013年のボストンマラソン爆弾事件や2016年オランダのパルスナイトクラブでの虐殺の後、愛する人の無事を確認し、苦悩する人を慰め、社会的ネットワークを強化するため、人々がコミュニティ内の友人や親戚に連絡を取る必要を感じたのはそのためです。このように人とつながることは、例えばテレビの報道を延々見続けるのとは対照的に、実際ストレスを軽減するのに役立ちます。なぜなら従順・懐柔反応も異なるホルモンのバランスを伴い、特に母子間や性的パートナー間の結びつきを強めるオキシトシンのレベルを高めるからです。これにより脳の報酬中枢が社会的接触に反応しやすくなり、回復力の重要な部分となります。

「闘争か逃走」からの転換は、単に考え方を変えることで可能です。「あなたはプレッシャーを受けるとパフォーマンスが向上するタイプだ」と言われた参加者のパフォーマンスは、最大で3分の1向上することが研究で示されています。ではどのようにして考え方を変えることができるのでしょうか。ケリー・マクゴニガルの2015年の著書The Upside of Stress(邦題「スタンフォードのストレスを力に変える教科書」)には、さまざまなアイデアが紹介されています。ここではそのうちのいくつかを紹介します。

- プレゼンテーションや難しい会話を始める前などに心臓がドキドキしているのに気づいたら、体があなたにもっとエネルギーを与えようとしていると理解して、そのエネルギーを活用できるか見てみましょう。
- もし緊張していると感じたら、その理由を考えるために立ち止まり、自分にとって大切なことをしているからではないか、自分の価値観を強化し、人生に意味を与えているからではないか、と自問自答してみましょう。
- ストレスを否定するのではなく、エネルギーをストレスから遠ざけ、目の前の仕事へ向けましょう。
- 仕事や心配事で押し潰されそうな時は、誰かに小さな親切をしてみて、その行為から得られる精神的な報酬に注目してみましょう。
- 自分の社会的ネットワークを育みましょう。思いやりが回復力を生みます。
- 何をしても、より大きな目的に焦点を当てるようにしましょう。娘を学校へ送る途中交通渋滞にはまっている時、娘を愛していて良い教育を与えたいからだ、と思い出してください。
- 何をしようかと、ストレスが存在しないふりをしないことです。ストレスを否定する人は孤立しがちで、恐れを強める傾向があります。その代わりになぜこのストレスを経験しているのか自問し、そのストレスのポジティブな面を探しましょう。そこから何かを学んでいますか？力を得ていますか？より根本的なレベルで人とつながっていますか？生きていることをより強く感じていますか？

ストレスの危険性やその解消法、管理方法についての詳しい情報は、ハーバード・メディカル・スクールの特別健康レポート [Stress Management](#) をお求めください。