St. Luke's International University Repository

10. 行動を変える時のストレスにどう向き合うか

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2012-06-19 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 中山, 和弘 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/10285/9153

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 International License.

賢い患者・市民になるための

「ヘルスリテラシー」講座

Health Literacy

行動を変える時のストレスにどう向き合うか

ストレスは変化の受け止め方で決まる

現在の行動が、健康に望ましくない時、どうしたら良いでしょう。米国の研究によると、喫煙、食事、運動、飲酒の4つの行動が、全て健康的な人と全てそうでない人を比べると、全死亡率で63％、がんだけの死亡率では66％、早期に死亡しにくいとされます。これを年数に換算すると、それぞれ、11・1年と14・4年になり、寿命が10年以上も違うことになります。

そうは言っても、これら行動が全部良くない人が、それを一気に変えるのは至難の業です。1つを変えるのも、かなりのストレスです。また、変えたくても変えられないという場合も、思い通りにならないという点でストレスを感じるでしょう。健康のためとはいえ、ストレスになるというのでは困ります。それが原因で病気になってしまったら本末転倒です。

そうした場合、ストレスとは何かを知るだけでも気分が変わります。ストレスは、いつどこからでも生まれてきます。例えば、急に寒くなったなど、日常生活の小さな変化でもストレスになる可能性があります。しかし、問題はそうした変化そのものではなく、それを「どう受け止めるか」にかかっているのです。

ストレスとはそれを引き起こす原因のことではなく、「嫌だなあ」、「困ったなあ」と本人が思っていることそのものです。同じ出来事でも、人によってストレスになるかどうかはさまざまです。運動を始めようとして、筋肉痛になったり、息が切れて苦しかったりという経験をしても、それを「どう受け止めるか」によって変わってきます。確かに、痛みや苦しみは有難くないものです。しかし、それは最初だけだし、これまであまりに運動していなかった証拠で、自分には運動が必要なことをますます実感できた、と受け止める方法もあります。そう考えることで、むしろそれが心地良いものと思えてくるかもしれません。

ストレス対処に有用なコーピングの技術

起こった変化をストレスと感じるか感じないかは、ストレスの「1次評価」と呼ばれます。そこで、やはり運動は「嫌だなあ」と思ってしまえば、それはストレスです。そうなると、ストレスへの対処方法を考えなくてはなりません。それを、ストレス・コーピングと言います。コーピングとは「う

聖路加看護大学
保健医療社会学・
看護情報学教授
中山和弘
なかやま かずひろ

1985年東京大学医学部保健学科（現健康総合科学科）卒業、92年同大学院修了。保健学博士。東京都立大学、愛知県立看護大学等を経て、2001年聖路加看護大学助教授、04年より現職。ヘルスリテラシーの向上、意思決定と行動変容等を研究テーマに、精力的に活動を展開。
『健康を決める力』http://www.healthliteracy.jp/
Twitter　http://twitter.com/nakayamkazhiro

まく対処する」という意味で、そのために「何ができるか」考えることを「2次評価」と言います。

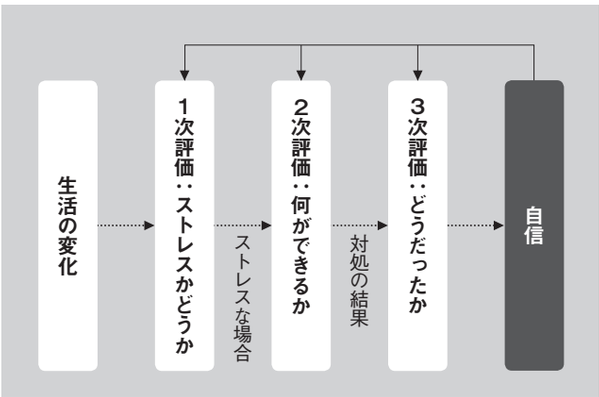
コーピングには、主に2つの方法があります。気持ちを変えようとする「感情中心」の方法と、原因となっている問題を解決しようとする「問題中心」の方法です。感情中心には、考えないようにする、気晴らしをする、誰かに気持ちを聞いてもらう、良い面を見つけようとするなどがあります。問題中心では、問題解決のための情報収集、対策や計画を考えるなどがあります。

最終的には、問題を解決しないとストレスはなくならないことが多いのですが、まずは気持ちを落ち着かせることが必要なことから、感情中心の方法も大切です。しばらくして、前向きに考えられるようになってくれれば、問題に取り組むことができたり、そもそも問題でなくなっているかもしれません。コーピングを柔軟に使い分けられることが必要です。

また、ストレスというと悪者扱いされやすいのですが、実際には「良いストレス」と「悪いストレス」があります。良いストレスとは、つらくても結果として乗り越えがいのあった、「人を成長させるもの」です。悪いストレスは、「自分では乗り越えられないもの」で、長引くと健康にかかわります。

では、どうしたらいつも良いストレスにできるのでしょう。答えは、さまざまなコーピングを試した結果が「どうだったか」を振り返ることです。それを「3次評価」と言います。ストレスがなくなったら忘れてしまうのではなく、そこでの成功や失敗を「教訓」に変えて、次につながる戦略として身につけることです。それはまた、結果として「ストレスを乗り越える自信」を持つことにもつながります（**図**）。

図　ストレスの評価のプロセス



自信＝首尾一貫感覚がストレスを力に変える

健康社会学者アントフスキーは、この自信を、「首尾一貫感覚」（sense of coherence＝SOC）と呼び、これがある人は、ストレス対処能力が高いことを発見しました。それは、何が起こっても「大体分かる」、「何とかなる」、「それには意味がある」という3つの感覚です。それらは前述した3つの評価プロセスの中で、ストレスをうまく乗り越えて人生の糧にしていく力になります。実際、この感覚が高い人は健康であることが、多くの研究で実証されてきています。

ただし、一人で乗り越えるのは大変です。そのために、私たちはつながりあい、支えあっているのです。「大丈夫」という漢字の中には、「3人の人がいる」から安心するのだとも言います。乗り越えられるという「自分への自信」だけでなく、周囲の人がきっと助けてくれるに違いないという「環境への自信」も重要だと考えられています。詳しくは、『健康を決める力』（http://www.healthliteracy.jp/）の「変化で生まれるストレスにどう対応したらよいか」をご覧ください。

次号テーマ（予定）／「ヘルスプロモーションとエンパワーメント」