

## ランチオンセミナー

## こころの時代ストレスとの上手なつきあい方

大西 金吾\*

〔Key Words〕 ストレス、感情、認知力、行動、身体症状、ストレッサー

相対性理論を提唱したアルベルト・アインシュタイン(1879~1955)は「二十一世紀はこころの時代」といっていました。

私たちの周囲を見渡すと社会環境が激変し、全ての流れがスピードアップしています。

さらにグローバル化は競争社会を生み、生きていくことに様々な困難が生じる社会が到来しました。「光強ければ影また濃い」の格言の通り世の中が便利になったのは良い面も多くありますが、人間が社会適応していくには心身とも圧迫する時代に入りました。

現在の産業界の特徴は第1にスピード化が要求されています。例えば商品開発。他企業よりもいち早く顧客のニーズを察知し商品化しています。特に電化製品、自動車、化粧品など、次々とめまぐるしい早さで新製品を発表しています。

第2に生産性の向上、効率化が要求されています。システムの導入で少人数でも生産量を増やすことができる、また海外に工場を建設し、安価な人件費で生産量を増やすなど、産業界でも効率よく生産性向上のため努力しています。

第3にミス、トラブルを防ぐためルール、マニュアル、規則が定められ、以前よりも管理化が進んでいます。製品は機械によって条件を設定すれば均一な商品ができますが、人間の場合はどんな

に管理化が進んでもすべてを均一にすることは難しいです。

ミスを犯さないようルールに従って効率よく、スピード感をもって仕事をしようと思っても経験、年齢、性、教育歴、育ってきた環境など個人の様々な要因によって同じようにはならないのです。

時代によって産業構造の変化とともに健康障害の種類も変わってきました。1950年代、第一次産業として農耕・牧畜などが盛んな時代でした。この時代は肉体労働が主だったため、全身倦怠感や筋肉の障害、外傷による健康障害が多かった時代です。また栄養状況や休養が十分でなかったため肺結核が多い時代でもありました。

1970年代に移ると工業化が進み、第二次産業として製造業、建設業などが産業の中心となりました。オートメーション化、自動車の普及とともに生活の質も向上しました。

これらの背景により、食事では脂肪・糖質の増大また運動不足により成人病が増大していきました。

1990年代に入りますと、コンピュータ、レジャー産業が進み、情報産業・サービス業など第三次産業が中心となりました。経済面では価格破壊、賃金破壊、国際化に伴い産業の空洞化が起こり、

\*新潟県労働衛生医学協会 常務理事(産業カウンセラー) <kk\_onishi@niwell.or.jp>

企業が生き残るためにも生産性の向上、効率化が求められ、以前にも増して労働者に身体的・精神的な過重な負荷がかかり、ストレス性疾患が増大しました。

このような背景のもとで、労働者の健康に与えるストレスについて考えてみましょう。

まず私たちの「心」についての表現方法は様々ですが、一般的には次の4つに分類されます。

1) **感情**：不快な気持ちをコントロールできるか。そして人と共に喜びや悲しみを共感できる力を持っているということです。

2) **認知力**：自分の身に起きる出来事に対して柔軟に受け止める力、認知の歪みを持たないことです。

3) **行動**：ストレス状態になりますと男性はアルコール、タバコ、ギャンブルに陥り、女性は買い物依存や過食症に陥ります。

4) **身体症状**：ストレスフルになりますと体に様々な症状が現れます。例えば、頭痛、肩こり、腰痛、胃重感、めまい、さらには高血圧、糖尿病と言われる循環器疾患から婦人科、耳鼻科の領域まで反応してきます。

その「心」にストレスが与えられると様々な反応がみられますが、そもそもストレスの定義とはどのようなことなのでしょう。

ストレスとは、物体に外力が作用したときに生じるその物体の歪みを指す工学用語です。その言葉をカナダの生理学者であるハンス・セリエがイギリスの雑誌「ネイチャー」誌にストレス学説を

発表した後から用いられるようになりました。ストレスも詳細に説明すると、生体側に歪みを生じさせる刺激つまりストレス要因をストレスターと言い、その刺激に対抗しての歪みをストレス反応と言います。たとえば、ボールを指で押すとボールはへこみますが、へこみを起こす指の力がストレスターとなり、ボールのへこみがストレス反応となります。

ストレスターの主たるものには次の5種類があります(表1)。

これらのストレスターに上手く適応していくことが生きる知恵と言えます。

特に現代社会では社会的ストレスターと心理的ストレスターによる負荷が大きく、その刺激を受けて身体反応、精神・心理反応、行動反応が現れます。

身体反応としては、全身が緊張する、心臓がドキドキする、口が渇くなどが挙げられます。精神・心理反応としては、不安や抑うつ、緊張、イライラ、自責感など、行動反応としては出社困難、人間関係の障害(引きこもり、暴力など)、アルコール多飲などが現れます。

これらのストレスのしくみをわかりやすく体系化したものに「NIOSH(アメリカ国立労働安全衛生研究所)の職業性ストレスモデル」があります(図1)。

仕事の要因としてストレス反応を引き起こすには、職場の環境(温度、光、騒音、受動喫煙など)や心理的・社会的要因として、人間関係、仕事の

表1 ストレスターとは(ストレスの要因)

物理的ストレスター	光、音、暑さ、寒さ、放射線など 例：光→VDT作業(眼精疲労など)、騒音→イライラ
化学的ストレスター	アルコール、たばこ、薬物、食品添加物、粉じん、産業毒物など
生物的ストレスター	微生物、昆虫、ウイルス、細菌、かび、花粉、ダニなど
社会的ストレスター	都市生活型、政治経済問題、情報過多、過重労働、競争、国際化、人間関係、昇進、転勤、就職、退職、夫婦関係、親子関係、近隣、家計、住宅、老人問題、教育問題など
心理的ストレスター	不安、焦燥、いらだち、ゆううつ、怒りといった情動を引き起こすもの

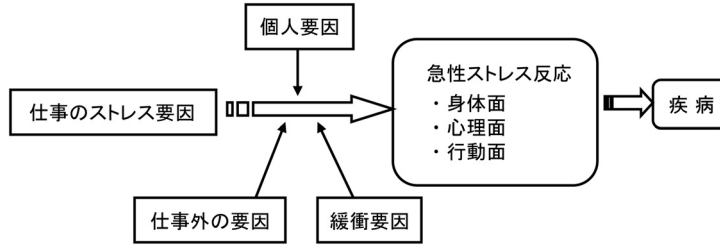


図1 NIOSHの職業性ストレスモデル

量・質、働きがい、仕事の適性、裁量権・自由性、リストラ、倒産などがあります。

このこと以外に仕事外のストレス要因(配偶者・親族の死、離婚、介護など家族の出来事や病気、恋愛問題など自分の出来事、金銭問題、事故、災害など)、個人の要因(身体的条件、性格、生育歴、人生観など)、緩衝要因(上司、同僚、友人などの支援)によりストレス反応に影響を及ぼします。

またストレスに影響するものとして、仕事のコントロールと仕事の要求の2つの要因の組み合わせによっても反映されます。スウェーデンの心理学者カラセックが唱えた仕事の要求度-コントロールモデルから説明します。

仕事の要求度とは、仕事の質・量の負荷や責任の大きさであり、仕事のコントロールは、仕事に対する裁量権や決定権がどのくらい与えられているかということです。この2つの関係では、仕事の要求度が高く仕事のコントロールが低い場合、最もストレス反応が高くなることがわかります。与えられた仕事の量が多かったり、非常に責任のある立場についてのに、決定権がない社員は高ストレス状態となります(図2)。

そしてもう一つ、仕事に費やされた努力(仕事の要求度、責任、負担を含む)と、得られた報酬(金銭、自尊心、仕事の安定性や昇進を含む)がバランスを欠くと交感神経系の緊張状態になり、ストレス反応を生起させます。仕事量が多いが不安定な仕事、昇進の見通しや適当な報酬が与えられることなく高レベルの業績を求められる仕事、一生懸命やっているのに正当に評価されない状況である社員が該当します(図3)。

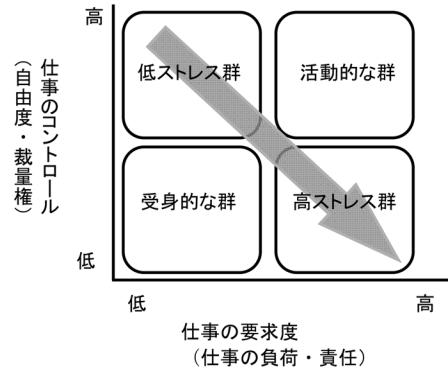


図2 仕事の要求度-コントロールモデル

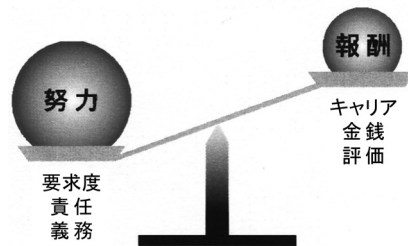


図3 努力-報酬不均衡モデル

では、このようなストレス状態を生み出してしまふ背景の中でどのように上手に生きていったらいいのでしょうか。

まずは、社員自身が各自でセルフケアとして、ストレスへの気づき、リラクゼーション法を持つということ、そして良いストレスを持つこともその一つです。

良いストレスとは、①はっきりした夢をもつ、②楽しめる趣味がある、③運動をしている、

④ 恋愛をしている、⑤ 欲しいものがある、⑥ 人から頼りにされたり、期待されたりしている、⑦ 家族との生活が充実している、⑧ 生活に笑いがある、⑨ 仕事が充実している、⑩ 旅行したいところがある、これらの 10 項目の内 7 項目が満たされる生き方をお勧めします。

これらが充実してくると、自己肯定感、自己信頼感、自己有能感、つまりセルフエスティームが高まり、いきいきと生きられるようになってきます。

また普段から豊かな人間関係を築いていくことも大切です。困難なことにぶつかっても相談しやすい人間関係が構築されているかどうかで対応も変化してきます。

人間関係に必要なことは、① 相手の話していることを受容、共感する、② 身・口・意つまり身＝表情がよい、口＝感謝の言葉を伝える、意＝前向き・肯定的である、③ 自分の魅力づくりをすることです。

「喜びは分かちあうことで倍加し、悲しみは分かちあうことで半減する」の格言があります。その格言の通り、仕事を通して自分だけでなく、メンバーの成功を喜び、そしてメンバーの存在そのものに喜びを感じることができる、そんなプラスのストロークにあふれた心の交流ができる関係を築くことができることが、ストレス社会を上手く生きていく秘訣ではないでしょうか。