

「ストレス」への理解について

今回は「ストレス」という問題について考えてみたいと思います。「ストレス」という言葉はメンタルヘルスのテーマだけではなく、日常会話の中でもあたり前のように使われている言葉です。「あの仕事をするのはストレスだな」とか「あの人と話すのはストレスだな」とか、日常のちょっとしたことにも「ストレス」という表現をするし、自分にとって不満があったり、思い通りにいかなくなった時にも、「ストレス」を感じてしまうし、そのときも「ストレス」という言葉で表現して自分の状態の苦しさを実感したりします。

こうして「ストレス」という表現を使うときには、何らかのストレスラー（問題要因、環境的要因）があり、それによって自分が「ストレス状態」だという認識になっていることがほとんどでしょう。つまり、簡単に言うと、「何かあることが不満だ」、「問題だ」、「嫌なのだ」、そのことを考えると、自分は「ストレス状態」を感じて辛い、このような認識です。

こういった経験は、日常の至るところで起きることで、しごくあたり前のことだと皆さんも思っているはずですが、厳密に言うと「外的ストレス」と言って、自分の外側、環境側に問題となる要因があって、そのことを自分が考えると、しんどくなり苦しい感じになるという、比較的分かりやすいストレスであると言えます。逆に言えば、環境側の問題要因が解決すれば、自分のストレスは減り、苦しさも軽減し穏やかになります。

もう一つの「ストレス」の捉え方に、「内的ストレス」があります。環境側に問題要因があって、そのことについてひどく思い悩むということはあるにせよ、自分があまりにそのことに囚われ、こだわり過ぎてしまう。そして時間が経っても、なかなかその苦しさを抜け出せず、何とかしようとはしますが、そうすればするほどに、底なし沼にはまっていくように、もっと苦しさが増してしまうというような場合があります。これは別の見方をすると、あたかも「自分自身がストレスを作っていく」もしくは、「わざわざストレスになるように思ってしまう癖」のように見えます。これが「内的ストレス」です。

しかし本人自身は、なかなか自覚が持てず、内的ストレス状態が続くと、心の機能が失調し、心身に不調が生じてきます。私たちカウンセラーのもとに相談に来る方のほとんどが、この「内的ストレス」を抱えています。自分ではどうすることもできなくなってしまい、その解決や緩和の手立てを求めてカウンセリングを希望されます。

この内的ストレス状態から抜け出すには、まず自分自身が「問題要因にこだわり過ぎてしまう」「過剰にストレスだと思い過ぎてしまう」というような自分の癖があることに気づき、自覚することです。そして、次に「そのようなストレスになりやすい自分の癖があること」を否定しないことが大事であり、ここが重要ポイントです。内的ストレスが強固に癖になっている人は、自分のこういった「内的ストレス」を無理になくそう、消そうとしてかえって悪化させています。ですから、「ストレスになりやすい癖があるんだな〜。まあ癖なんだから仕方ないか」と否定も肯定もせず、そのままをただ受け止める気持ちを持つことが大事なのです。この気持ちの持ち方ができるようになると、内的ストレスが緩和し、心が自然回復していきます。

ただ、こういった回復のプロセスは、自分ではなかなか難しいので、我々のような心の専門家に相談して、自分の心を捉え直していくと確実で安全です。