

「ストレス」はなくならない

前回のコラムでは、「ストレス」について少しだけ解説しました。私たちが日常、頻繁に感じてしまう「ストレス」は、外的ストレスと内的ストレスに分類され、それぞれの理解の仕方や手立てについてお話ししました。後半では、主に「内的ストレス」と心の失調について詳しく説明しましたが、今回は外的ストレスの考え方について、綴ってみたいと思います。

外的ストレス、つまり環境におけるストレスという問題を考える時、私たちが生きている様々な生活時間において、それは、どうしても遭遇せざるを得ない事態です。仕事での人間関係、過酷な労働、パワハラ、親子関係、夫婦関係の不和、事故、災害など、こうした外的ストレスを挙げたらキリがありません。私たちが生きていれば、ありとあらゆるストレスが次から次へと発生します。いつまでも平和に、何事もなく、穏やかな時間が永遠に続けばどんなに良いことかと思ってしまうのですが、それは残念ながら幻想でしかありえなく、ストレスがない世界など生きている限り絶対にありえないのです。

我々は生まれたときから今まで、こうしたありとあらゆるストレスを経験し、幾度となく苦しみに遭い、時には生きていることさえも意味があるのかと考える時だってあります。しかし、一方でこんな次から次へと様々なストレスに晒されながらも、多くの人々が、心身ともに普通に、健康に生きていることもまた事実なのです。確かに、以前経験した辛かったこと、苦々しいこと、思い出してもおぞましいぐらいのことは、ずっと記憶には残ってしまいます。しかし、だからと言って、そのことにずっと苛まれて心身が病んでしまうということはめったにないことなのです。もちろん、あまりに悲しく苦しいストレスな事態が起こり、そのことで気が病んで、心の不調を来す人はいます。ただ、同じ内容のストレスに出会っても、何とかその事態を受け入れつつ、乗り越えられる人の方がずっと多いのです。

私たちの心には、「レジリエンス」という大切な機能が存在します。レジリエンスとは、私たちがストレスに出会って心の機能が低迷しても、時間が経てば自然回復し、適応的で健康な状態に戻す機能です。「適応機制」とも言います。このレジリエンスが働いてくれるので、私たちはどんなストレス、苦しみに遭おうとも、自分の心も平常にバランスを保つことができるのです。また、このレジリエンスが機能しなくなる状態が、心の失調、心の病気ということになるのです。このように、考えていくと、ある環境でのストレスつまり外的ストレスがきっかけで、何らかの心の病気を患ってしまった人は、そのストレスになっている環境側に働きかけて、それを失くしてしまえばいい、あるいは軽減すればいいと安直に考えてしまいますが、そのようなことをしても、一時的には楽になるものの、レジリエンス自体がそれで治るわけではありません。またその後に起きる別のストレス事象によって、すぐに失調が起きてしまうのです。このレジリエンスの機能回復にはどうすればいいか、それは薬物治療だけではなかなか好転しません。レジリエンスの機能回復の役割を担うのは、カウンセリングです。対話をしながら、自分の考え方、物事の捉え方の癖を自覚し、心の負担のかからない自然な気持ちの在り方を身に付けていくことをするのです。

カウンセリングルームぶどうの木
臨床心理士・公認心理師 丸山 茂人