



からだステーション

2023年
9月号
荻窪接骨院
荻窪治療室

メンタル

タフネス

ストレスサー

近年深刻化している社会人のストレス問題。うつ病を訴えるビジネスマンが急増しています。今まさに職場や環境のストレスに悩んでいる人も少なくないでしょう。しかし、同じ職場で同じプレッシャーを受けているはずなのに、あまりストレスを感じない人もいます。このようにストレスに対する抵抗力の強い状態を「メンタルタフネス」といいます。メンタルタフネスは個人差がある、と言ってしまえばそれまでですが、出来ればストレスに強くなりたいですよね。今回はストレスを検証し、どうしたらストレスを解消できるのか？どうしたらメンタルタフネスになれるのか？を考えていきます。

外部から受ける心理的、物理的な刺激をストレスサーといえます。つまりストレスのものの事。このストレスサーは人間が生活して行く上でなくてはならないものなのです。例えば仕事や生活上における人間関係の軋轢は大きなストレスサーですが、いろんなタイプの人間がいるという認識を持たなければ人間的に向上しません。また、お酒の飲み過ぎやタバコの吸いすぎは体にとってのストレスサーですが、適度なお酒やタバコはストレスを発散させてくれます。このようにいいストレスと悪いストレスは表裏に存在しています。人間の生活の中で必要なストレスサーをいいストレスとして受け止めるにはどうしたらよいのでしょうか？それは過剰なストレスを受けないことです。人間関係を良

好に保ち、お酒や煙草を適当にたしなみ、適度な運動をすればストレスは溜まりにくいはず。「そんなこと言っただけ、それが出来ないからストレスが溜まるんじゃないか！」ごもつともです。では、こう考えたらどうでしょう。「今自分が抱えている悩みやストレスは、自分が一歩成長するためのものだ。このストレスをうまく回避して乗り越えたとき、以前よりもっと大きな自分がそこにある」と。

もしもストレスがなかったら

ストレスが何もなかったら、あなたは本当に幸せに感じるでしょうか？勉強をしなくていい、仕事もしなくていい、人に干渉されず好き勝手に生きていけばいい。これで人間として生きていく価値が見出されるでしょうか？学生にとって試験はストレスそのものです。でも試験がなかったら勉強に身が入らないのも事実でしょう。また、仕事が苦痛でしようがないと感じていた人が、定年後に何もする事がないで老け込んでしまったと

いう事もよくあります。繰り返しますがストレスは人間にとって必要なものであり、溜めてはいけないものなのです。

扁桃腺 (へんとうたい)

メデイカルケア虎ノ門院長・五十嵐良雄先生によれば、「人間が不安を感じるののは脳の中の扁桃腺という部位で、そこで感じる不安が強くなると自律神経の中枢を刺激し、発汗や震えなどの身体症状を引き起こします。メンタルタフネスやストレス耐性の個人差は、扁桃腺の感受性によつて生まれるといえるでしょう」とのことです。つまりストレスやうつ病には扁桃腺の感受性が深く関与しているのです。ならば、扁桃腺を鍛えればメンタルタフネスになれるわけですね。しかし五十嵐先生によれば「扁桃腺の感受性は遺伝や成長期の環境における経験である程度は決まると考えられています。実生活で注意できることは睡眠不足やカフェインのとりすぎに気をつけることくらいです。ただそれも悪化させないという

ニュアンスであつて、扁桃体自体を鍛えるのは難しいですね」と言います。残念ながら扁桃体自体を鍛えてメンタルタフネスになるのは無理なようです。では、どうすればメンタルタフネスを向上させることが出来るのでしょうか？

ストレス発散

「受けるストレスを減らそうとする努力より、受けたストレスをどのように発散するかが大事です」と五十嵐先生。現代社会においてストレスをなくすことは不可能です。ストレスは『受けて当然のもの』と理解し、それをどう発散するかを工夫することがメンタルタフネスを向上することにつながります。では、どうすればストレスが発散できるのか考えてみましょう。一般的なストレス発散法としては音楽を鑑賞したり、スポーツや旅行を楽しむといった方法があります。この場合、今あるストレスを忘れるほど自分が楽しめるものが理想です。一人ではなく、複数の仲の良い友達と出来る趣味をみつけ、

ストレスを忘れましょう。

呼吸

ヨガ、気功、太極拳をストレス発散法に取り入れている人は数多くいます。なぜこの3つがストレス発散法につながるのでしょうか？それはヨガ、気功、太極拳ともに呼吸を非常に大切にしているからです。呼吸は生命維持の大前提と言われ、自律神経の働きに大きく関与しています。病気がちの人や、ストレスを過剰に受けている人は正常な呼吸が出来ません。正常な呼吸が出来ないということは、自律神経が正常に働いていないことを表しています。

リラククス呼吸法

では、簡単にできる呼吸法をお伝えします。おおむねに寝て両膝を立て、両手を身体の横に置きます。ゆっくりと1、2、3、4、5と数えながら鼻から息を吸っていきまします。吸い終ったらいったん呼吸を止め、その後1、2、3、4、5と数えながら鼻から息

を吐いていきまします。この時からだの上のほうにある「気」を足のほうへ下げるとい意識をして、息を吐いてください。どうですか？とても簡単でしょ！はじめは息を吸うのが苦しいかもしれませんが、だんだん慣れて出来るようになってきますから、自分のペースでやってみてください。10回の呼吸法が終わったあと、心も体もリラククスしているのを感じられると思います。



ストレスに耐えない

本当の意味でのメンタルタフネスとはどんな人でしょうか？どんな仕事もこなし、つらくても頑張り通し、多少のストレスにも負けない人でしょうか？そうではありません。本当のメンタルタフネスとはどんな状況でも喜びや楽しみを感じる事が出来る人です。例えば給料が安い、だからも

患者様の声をお聞かせください
下記QRコードを読み込んで、治療を受けた感想などを今後より良い治療に活かしていきます。



参考文献 ストレスと健康ドットコム/ヤブートピックス・メンタルタフネス

ない。「でもないじゃないか。こうして家族が健康でいられるし、たまには旅行にも行けるんだから！」そんな風に考えられる人がメンタル的にタフな人なのです。苦しい場面でも何か楽しめることはないかと探すことが大切です。特に精神的なストレスは自分ではどうしようもないこともあるからです。そんな時こそメンタルタフネスが求められるのです。自分が心から楽しめるもの、自分の家族、自分の趣味など、その全てが自分の楽しみや喜びであったならば、それがメンタルタフネスを与えてくれるのです。決してストレスに耐えることが、メンタルタフネスではないことをご理解ください。