

ストレスマネジメントの心理学

# 心身に現れるストレス反応

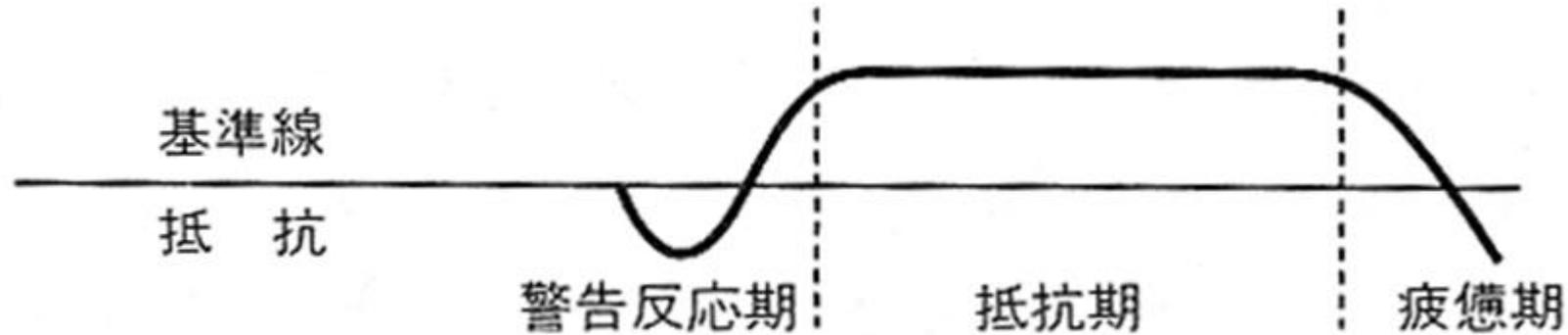
# セリエのストレス学説

ストレスは「**圧力・圧迫**」などの意味で、物理学や工学の分野で用いられたが、カナダの生理学者**ハンス・セリエ**が初めて生物を対象に用いた。

心理的なものだけでなく、過酷な運動や環境の変化など、生体にダメージをあたえる全てのものがストレスとなる。



## 汎適応症候群の3段階



ストレスが強力に慢性的に持続すると、生体はもはやそれに抵抗できなくなり、疲憊期に移行し、**神経系・内分泌系・免疫系**等に疾患を引き起こす。

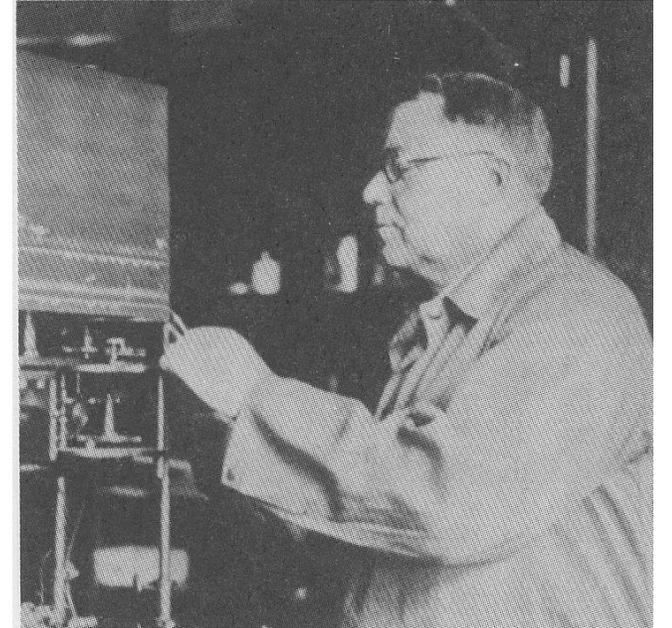
## キャノンの緊急反応

動物が外敵に出会って、**戦うか逃げるか**といった緊急事態のもとで身体に生じる反応の事。進化の過程で身についた生き残るための反応。

キャノンは犬に吼えかけられた猫を観察し、以下のような状態を見出した。



- ・心拍数や血圧の増加
- ・呼吸数の増加
- ・気管支の拡張
- ・筋肉の血管拡張
- ・血糖の増加
- ・瞳孔が開く
- ・胃腸の活動抑制



これらの反応は**自律神経系**によってコントロールされ、必ず感情とセットで現れる

# 神経系・内分泌系・免疫系に現れるストレス反応

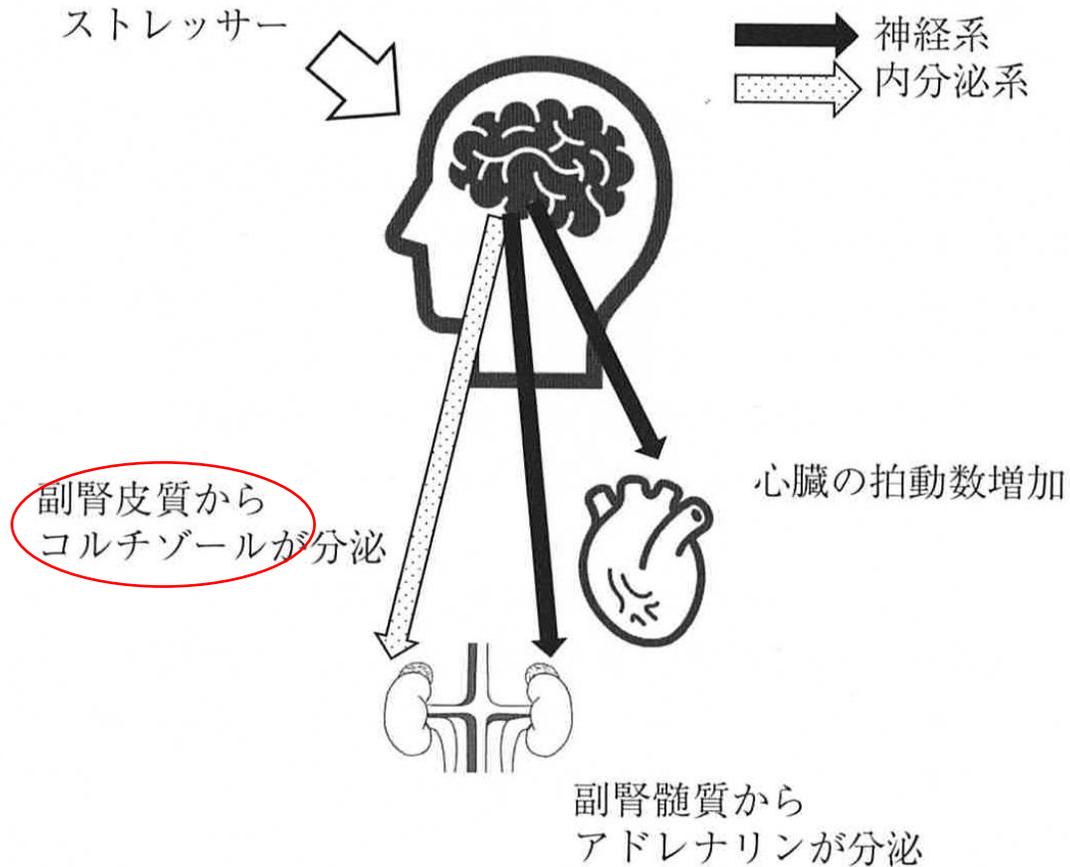


図 2-3 ストレッサーに対する自律神経系・内分泌系の反応 (概略図)

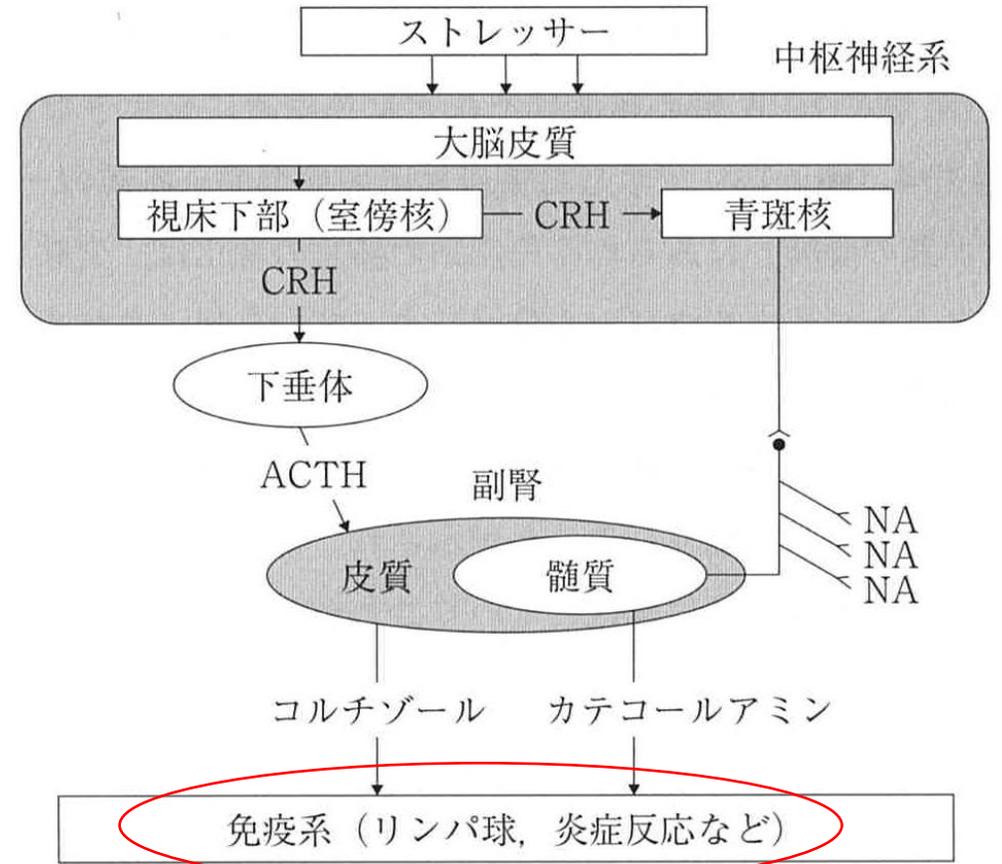
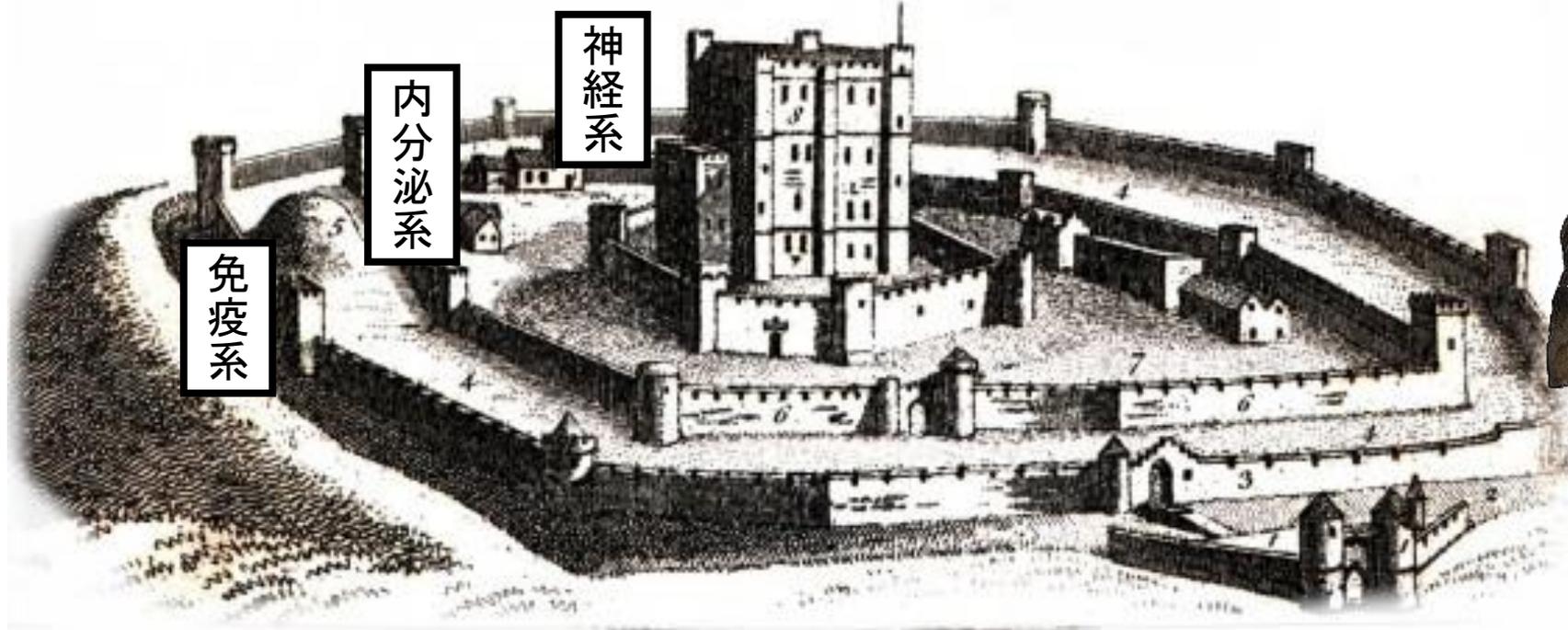


図 2-4 ストレッサーに対する自律神経系・内分泌系・免疫系の反応 (堀・尾崎, 2017 図 14-1-1 より)

我々の体はストレスから**3重の防壁**で守られている！



ストレスとは本来、生理的な反応によって定義されるものであり、  
ストレスから我々を守るのも生理的な機能である。

# ストレスによる身体の変化

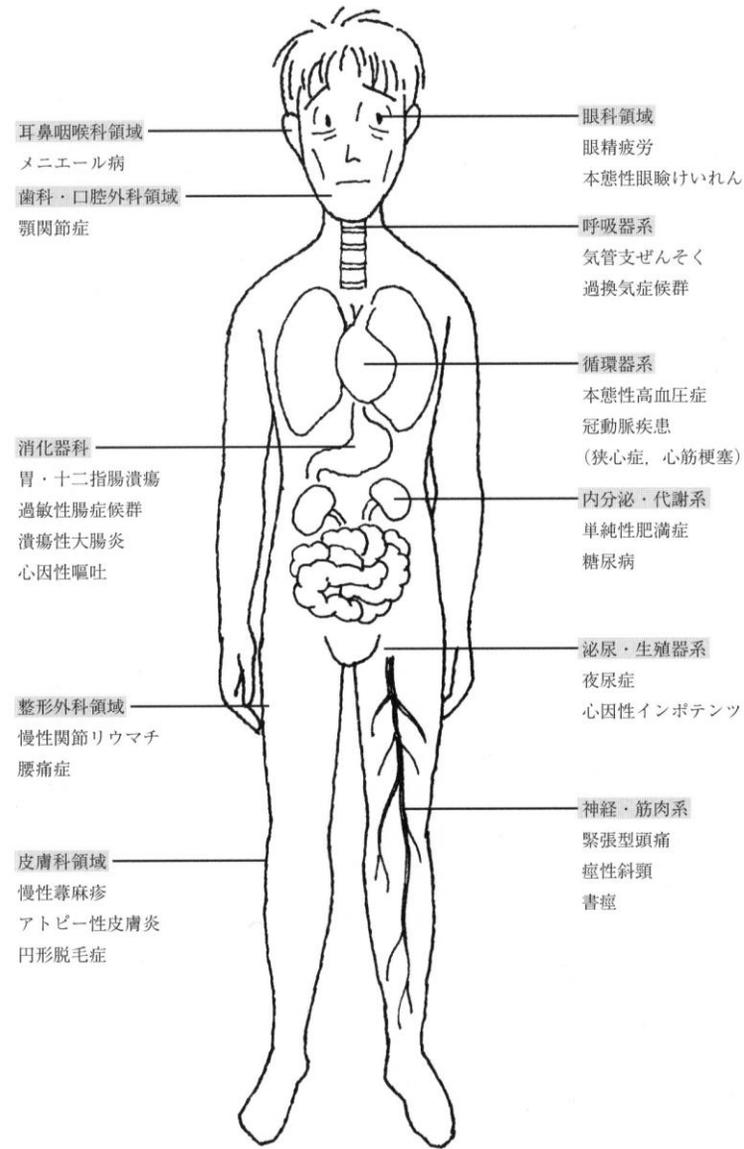
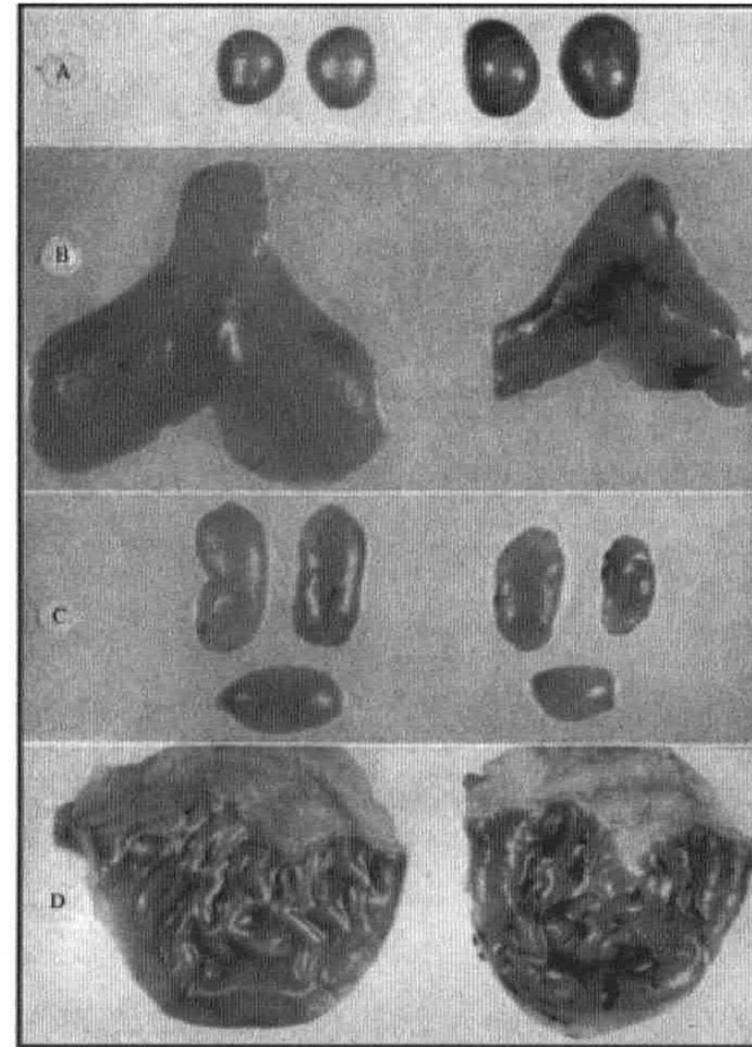


図 2-1 ストレス関連疾患 (心身症)



副腎の肥大

胸腺の萎縮

リンパ節の萎縮

胃粘膜に  
潰瘍ができる

図 1-4 警告反応の典型的三兆候 (Selye, 1952)

## TED Talks ストレスと友達になる方法 (ケリー・マクゴニガル)



ストレスによるネガティブな影響を**事実上帳消しにする**方法がこの動画に！！！！

# ケリー・マクゴニガルの話の要点

2:01

ストレスそのものではなく、ストレスが健康に害を及ぼすと考えることが人を殺していた！

7:14

チャレンジと捉えることが大切！

9:48

オキシトシンは心血管系をストレスによる悪影響から守る！

10:04

オキシトシンは心臓の細胞を再生する！

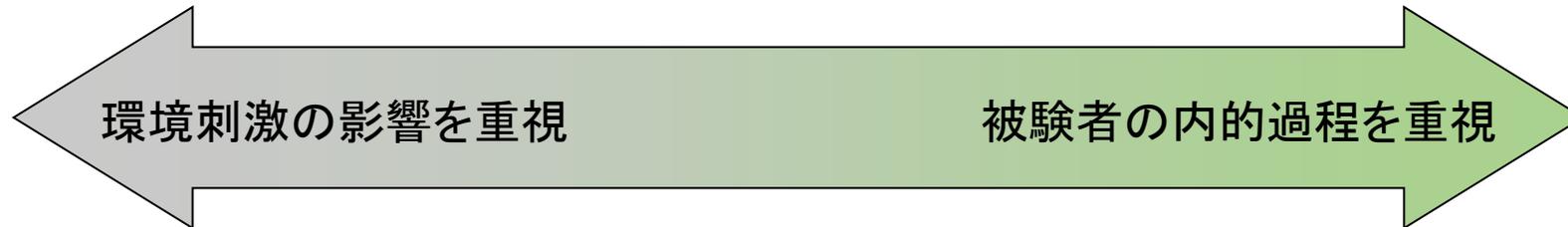
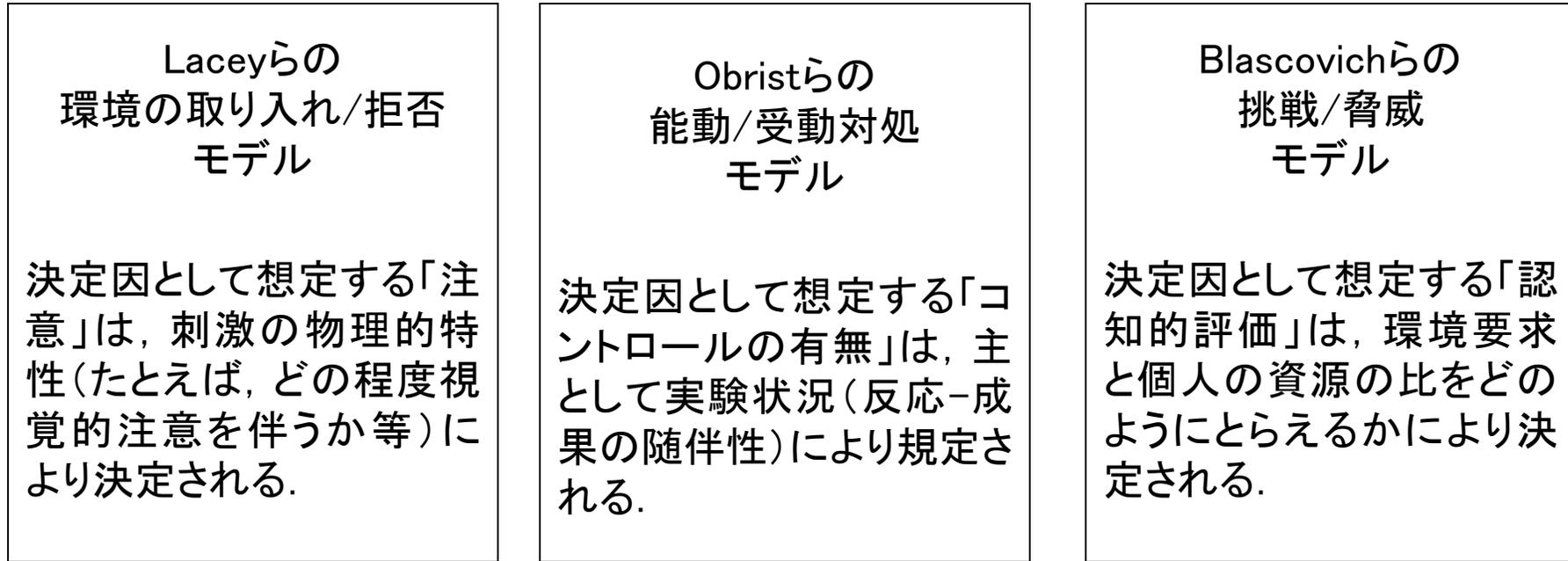
11:50

思いやりに時間を使った人は、ストレスに起因する死亡リスクはゼロに！

14:02

意義ある仕事を求めるほうが、ただ不快を避けようとするより健康でいられる！

# ストレス課題時の生理反応モデル



これらのモデルのうち最も多くの研究に採用されているのが  
Obristらによる能動/受動対処モデルである。

# Blascovich & Mendesによる挑戦/脅威モデル

心臓血管反応は、Task-demand(課題の難易度などの環境要求)とResource(有効な対処方略を持っている等の個人の資源)の比が規定する

挑戦(Challenge)



Resource > Task-demand  
状況は挑戦と評価される

心臓反応は増大するが、血管収縮が減少するため、血圧の上昇は控えめ

脅威(Threat)



Resource < Task-demand  
状況は脅威と評価される

心臓側、血管側ともに反応亢進が生じ血圧が大きく増大

## サポート的他者の存在が暗算課題中のヘモダイナミクスに与える影響

### 目的

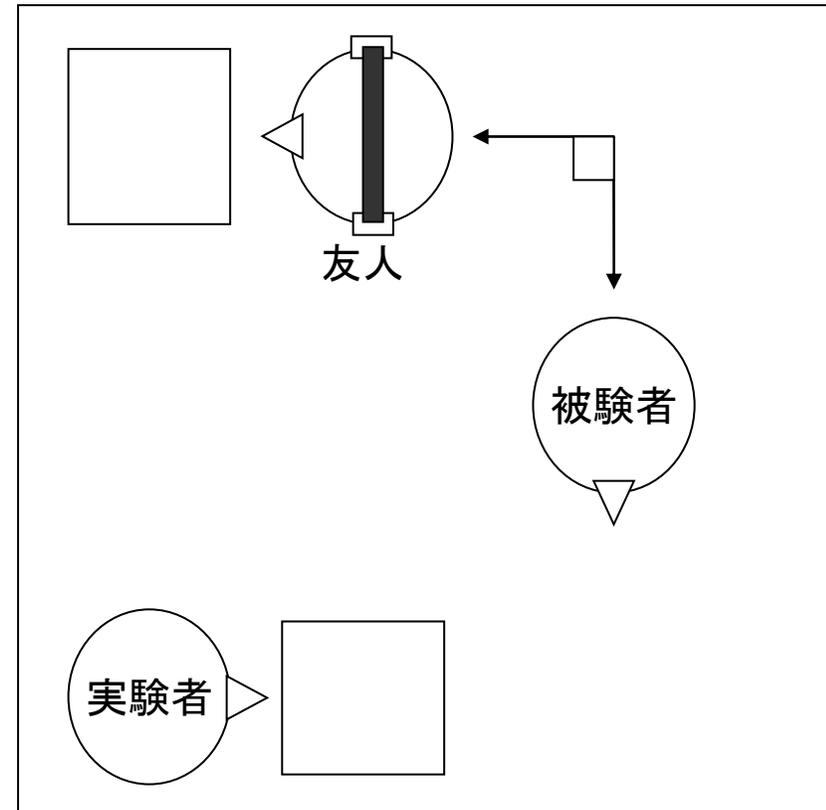
サポート的他者の存在が、暗算課題中の血行力学的反応にあたる影響を検討する。

### 方法

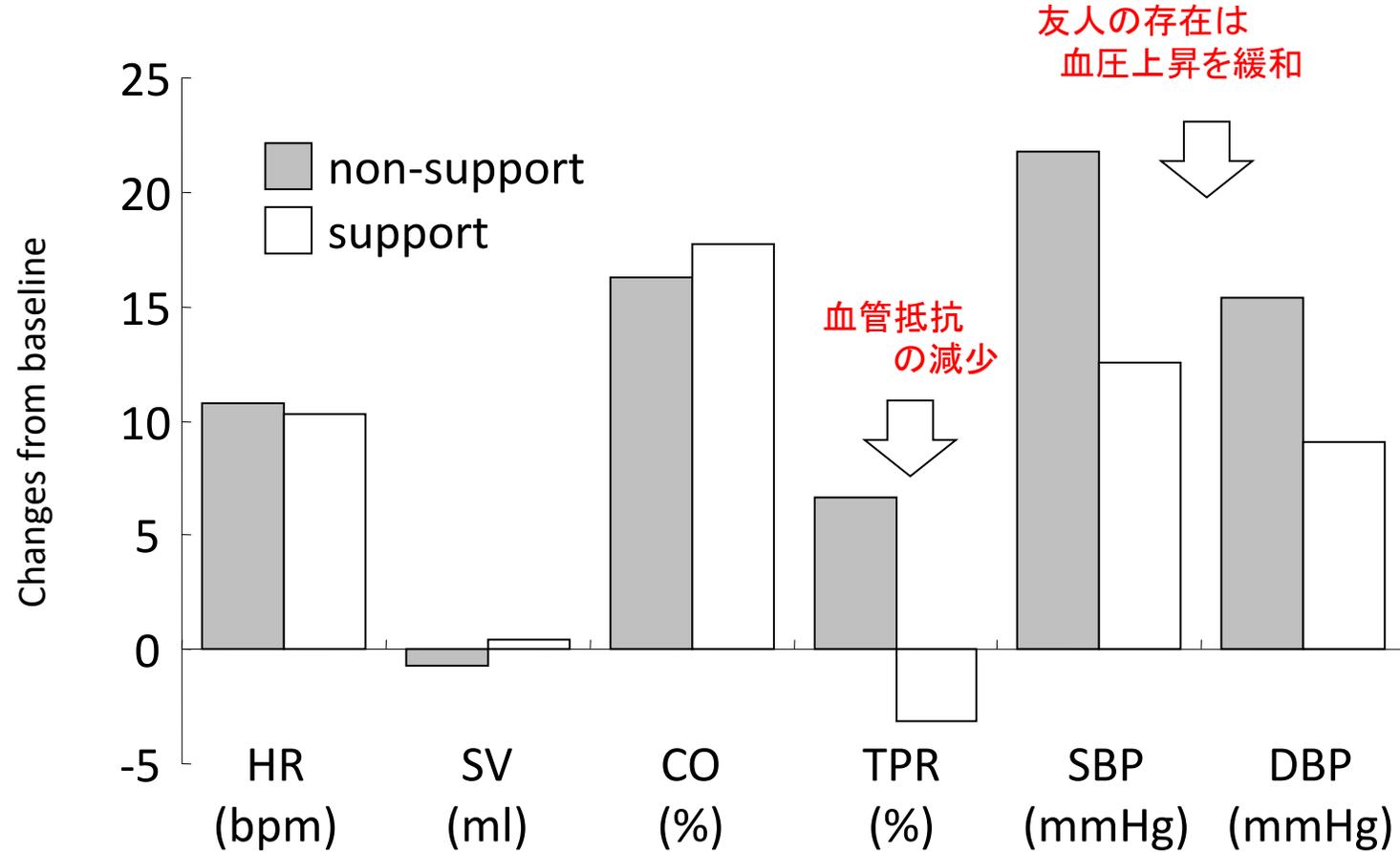
女子大学生20名が、サポート群、非サポート群に半数ずつわりあてられた。すべての被験者は、5分間の安静期の後、5分間の連続引き算課題を行った。

- ・サポート群は、サポート的他者として友人を同伴し、実験に参加した。

- ・友人は被験者の課題遂行を観察できないよう被験者と90度の向きで着席し、さらにヘッドフォンを装着し、クロスワードパズルを遂行した。



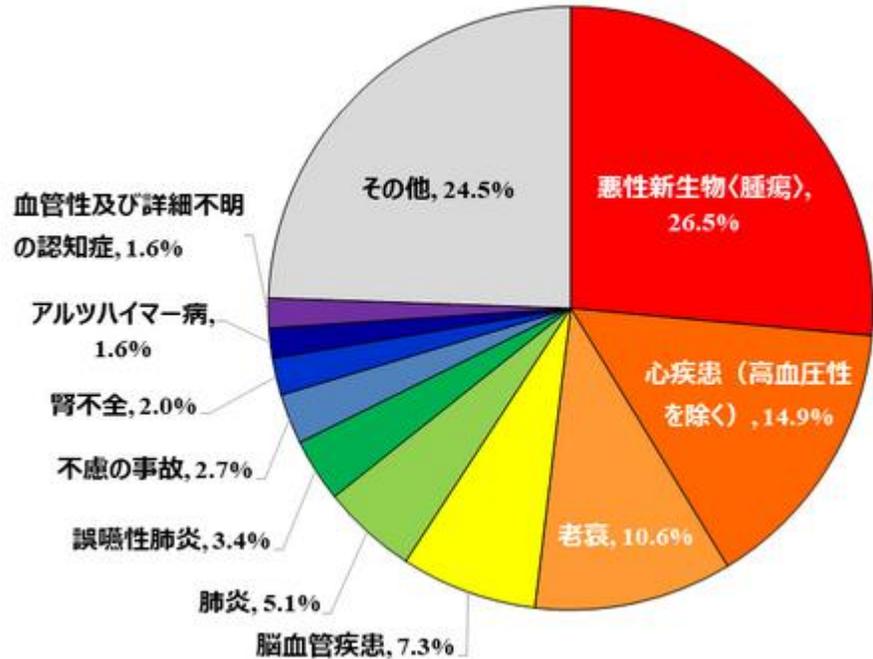
## 研究紹介2-2



- ・サポート的他社の存在は、課題中のSBP, DBPの上昇を軽減した。
- ・血圧の上昇緩和は、主としてTPRの減少(血管抵抗の低下)によってもたらされたものと考えられた。

# なぜ血圧を測る？ → 高血圧は現代人の死因に大きく関与

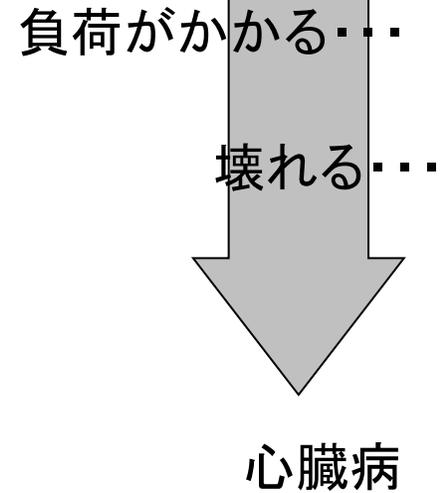
2021年の「主な死因」の構成



<https://healthy-life21.com/2022/06/04/20220604/>

心疾患と脳血管疾患を合わせると  
ガンに匹敵する比率に...

心臓 血管



高血圧

脳血管障害

全人口の2割以上は**血管が原因で死んでいる！**

チャレンジ  
援助  
運動