

学生相談室だより No.30

東京富士大学・大学院／東京富士大学短期大学部
学生相談室カウンセラー 松田美登子

「学生相談室だより」では、現代の若者に多い問題や悩みをテーマとして取り上げ、わかりやすくお伝えしています。ぜひ、自分の問題解決やこころの発達に役立てていただきたいと思います。今回から3回に渡って「メンタルヘルス」を取り上げます。

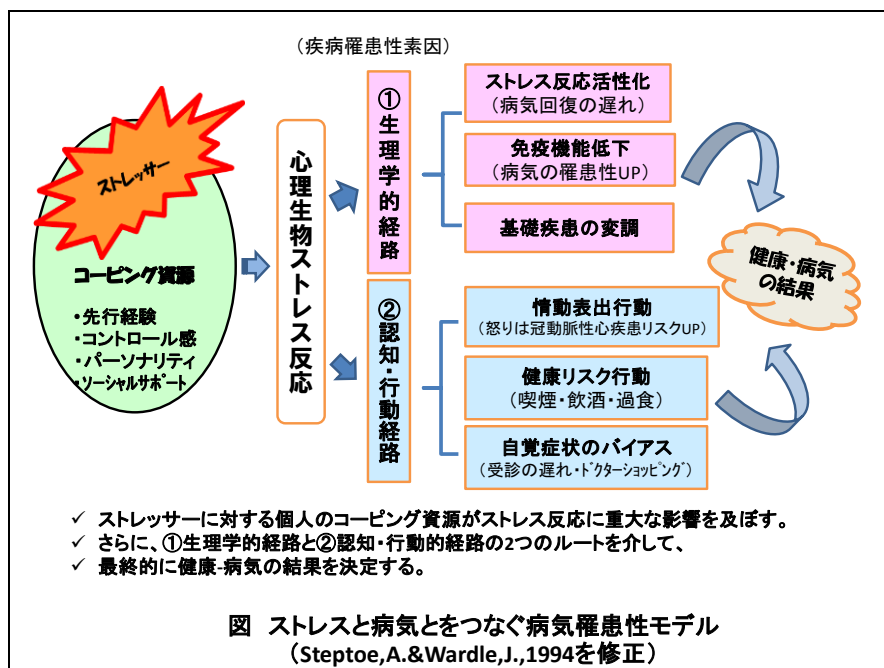
メンタルヘルスを考える①

ーストレスと病気との関連性についてー

メンタルヘルスの問題は、大人だけでなく子ども世代でも大きくクローズアップされてきています。ストレスに起因する「心の不健康」として、神経症やうつ病、心身症のほか、睡眠障害、アルコール依存症、摂食障害、不登校などが挙げられます。さらに、ストレスは「心の不健康」だけでなく、いろいろな病気の引き金になったり**免疫機能**に影響を与えることがわかってきています。**免疫**とは、人間が持っている自然治癒力の一つで、体に異物が侵入すると、それを識別して抗体を作って攻撃する働きのことです。ガン細胞を攻撃する **NK(ナチュラル・キラー)細胞**とストレスの関係に関する研究も行われています(星, 1993)。これらの研究結果から、ストレス反応によって免疫系の働きが抑制され病気に対する抵抗力が低下することが明らかにされるなど、病気との関連性に関する研究が進んできています。

ステプトーとワーデル(Steptoe, A. & Wardle, J., 1994)は、ラザルスとフォルクマンのストレスと病気とのメカニズムを応用して、図に示すような「**ストレスと病気をつなぐ病気罹患性モデル**」を提唱しています。ストレス(ストレスの原因)の大小が病気の直接の原因ではなく、個人の**コーピング資源**がストレス反応に大きく影響します。すなわち、個人の**これまでの経験**や**パーソナリティ(性格)**、**支援者の有無**、「自分で問題解決できる」と考える**セルフ・コントロール感**などによってストレスの感じ方が異なるということです。さらに、これらのストレス反応は一直線に向かうのではなく、**①生理学的経路**と**②認知・行動的経路**の2つのルートを経て、最終的に**健康-病気の結果**を決定すると仮定したのです。どちらのルートが選択されるかは、その時々ケースによって異なると考えられます。

私たちのメンタルヘルスの向上のためには、これらのストレス研究を基に、ストレスと上手に付き合うスキルの開発と実践に向けた研究がさらに望まれます。今回は、「ストレスへの対処法(仮称)」をテーマとします。



引用文献

星恵子(1993)「ストレスと免疫ー“ストレス病”

はなぜ起こる、どう防ぐ」講談社

Steptoe, A., & Wardle, J. (1994) 「Psychosocial process and health」. Cambridge: Cambridge University Press.