

心身の相関とストレス

今回の学習内容

心と体は相互に関係していることを具体的な例を挙げながら、脳の中のメカニズムとともに解説します。また、ストレスとは何か、ストレスの原因にはどのようなものがあり、私たちの健康にどのような影響を与えているのかについて学習します。

講師
杉山正明

壇蜜 先生

(学習メモ執筆)

心身相関のしくみ

例えば、人前で話しをしなければならぬとき、緊張して心臓がドキドキしたり、逆にジョギングをしたら気分がスッキリするなど、心と体の状態が関係しあっています。

このことを「心身相関」といいます。この心身相関のメカニズムは私たちの頭の中の脳の働きによるものです。

さまざまな原因によるストレス

「ストレス」という言葉は、物理学で使われるものです。例えば、ゴムボールに圧力をかけるとボールは歪みます。この歪みを「ストレス」といいます。そして、この歪み、つまりストレスを引き起こす原因を「ストレスサー」といいます。

人間にストレスサーが加わると、“歪み”は体や心の不調や病気となって現れます。

そのストレス状態を引き起こす原因のストレスサーには、「物理的ストレスサー」「生物学的ストレスサー」「化学的ストレスサー」「精神的ストレスサー」などがあります。

ストレスの影響と心の健康

ストレス状態が長く続くと、不快感やイライラ感をつのらせてしまい、頭痛や不眠、過呼吸症候群などの心身症を引き起こすことがあります。これは、ストレスによって自律神経や内分泌系の緊張を持続的に高めてしまったことが原因です。また、「PTSD(心的外傷後ストレス症候群)」のように、大きな自然災害などによって激しい無力感や持続する恐怖感などに悩まされるという精神的な症状が現れたりします。

私たちにはもともとストレスに対応する力を備えており、自分に相応しい方法で適切にストレスをコントロールすることが、心の健康には大切です。

【参考資料】

1. ストレスの概念図



2. ストレスの心身への影響

