

ノ ー ト

学生相談室報告 (12)

額 額 康 兵

Report from the Counseling Room (No. 12)

Kohei KOKETSU

In this note, I briefly mention some factors which may relate to the stress in the modern society.

今回は、最近流行語ともなっている「ストレス」(stress)について簡単に記してみたい。

現代社会において、ストレスという言葉が一般化するに至った背景には、1907年、ウィーンでハンガリー人の外科医を父として生まれ、後年カナダのモントリオール大学の教授であったハンス・セリエ(Hans Selye)のストレス学説がある。

ストレスとは、生体に対して、平均以上の緊張を要するような負荷をいう。生体には常に一定の均衡状態を保とうとするホメオスターシス(homeostasis, 恒常性の維持)の機能があるが、ストレスはこのホメオスターシスを一時的に動揺させ新しいホメオスターシスを再建するひずみを生体に加えることになる。

この意味でのストレスは、生物学的なもの、つまり、自然環境から、身体的な諸条件、心理的な条件、対人関係、社会的な種々の環境や状況の変動など、すべてがストレスになり得る。

セリエは、物理的、心理的、社会的、あらゆるストレスに対して生体はその刺激に順応、適応するために一定の防衛機構を持っているという。この防衛機構は、間脳-脳下垂体-副腎皮質のシステムを介して営まれる。急激なストレスに対する急性の反応に引き続いて、ストレスが持続すると、警告反応期(stage of alarm reaction)、抵抗期(stage of resistance)、疲ばい期(stage of exhaustion)の三つの段階を経過する。

こうしたストレス学説が一つの間人観となり、も

っと広義のストレスとそれに対する生体の適応、それに伴う種々の汎適応症候群という見方が、現代社会における人間を理解する上で重要な一つの枠組みになっている。たとえば心身症は、社会生活を営んでいく上でのこうした心理的、社会的なストレスが身体的な違和、変調を起こす場合である。

以上、セリエに基づくストレス学説を簡単に述べてきたが、ここで我々の日常生活におけるストレスに目を向けたいと思う。

我々人間は精神的にも、肉体的にも一定の環境の中で生活し、同時に環境に適応しなければならない。もし我々が日常の環境にうまく適応できない場合、我々の心は環境に対して不適応となり、それがストレスになって、様々な心の病や破綻を生じる。

適応というのは、ただ環境に従順に順応することだけを意味するわけではない。積極的に環境を作り変えて、自分をどのように実現していくかも大切な課題である。

このような適応すべき環境として、自然環境もあり、社会環境もある。また、人間環境もある。人との付き合い、人との関わりとの間でどんな風な適応が可能であり、どんな風な不適応が生じるか。当然のことながら、家族、職場、学校での人間関係が問題になってくる。こうした対人関係への適応を考える上で大切なもう一つの側面は、それぞれの人物の人柄とか性格とかいわれるパーソナリティーである。誰にも愛され、好まれる人物もいれば、すぐ人とトラブルを起こし、皆から嫌われる人もいる。ま

た、いじめられる子供もいれば、すぐ人をいじめる子供もいる。

一言で対人関係といっても、一対一の関係もあれば、三者関係、あるいは集団の中でどんな風に適応していくかという問題もある。また、一概に性格といっても、自己中心の自己愛人間型の人もいれば、人との付き合いが苦手な孤独な性格の人もいる。

さらに、現代人の心を理解する上で、こうした人と人との関わりが希薄になり、それぞれの人物の性格がより自己本位になったという特徴が挙げられる。また、集団に対する帰属感も弱くなり、どのようなグループや組織も自己の生きる上での手段や道具としてしか見做さない風潮もある。

我々が特定の集団に関わる時は、その集団が一定の役割や目的がはっきりして、一緒に仕事をしたり、その目的に対して一定の役割を果たせばいいという、いわゆるワーク・グループであれば、人々の心を発展し、それぞれの集団との関係もやりがいのあるものになる。ところが、その集団が目的も曖昧で、情報の連絡も不足がち、それぞれの役割分担も曖昧な未組織の集団になればなるほど、人間の心は群集心理的なものに左右されやすくなる。そうした場合には、すべての事柄が感情的なもので動きやすくなり、さらに人の噂や憶測が肥大する。

こうした曖昧な集団の中でくらししていると、たちまち心の脆弱さと不安定さが露呈するタイプの人がある。こうした人もきちんとした目的集団の中に入れて、結構安定した心を保つことができると思われる。また、集団の中でどこまで仲間と親密になって仲良くやっていくか、どこまで自己というものを保って隔たりをおくかという、人との距離の取り方が大きなジレンマを引き起こすことがある。こうしたジレンマをどう乗り越えていくかが、社会人になるための重要な課題となるであろう。さらにここでもう一つ挙げたいのは、社会、組織、集団に対する心の関わりである。かつては一定の組織、集団に一体化し、自己自身よりも、自己を超えた集団や組織の繁栄や発展に生き甲斐を見出すという心の在り方が尊敬され、また、美化されていた。しかしながら、現代人はこれらの集団や組織にあまりに深くかかわって自己を失うことを恐れる気持が強い。あくまでも自己を失わず、組織、集団に対して一時的、部分的に関わりたいという気持が誰にも共通した真理になっている。

一人前の自己となり、特定の組織や集団の中に入りっきりと自己を位置づけ、その集団や組織との関わりの中で責任と義務を果たしていく、そうしたアイデンティティをはっきりと持った人間になるよりは、そのようなアイデンティティを確立する以前の状態に自己の身を置き、いつでも変身可能な待機の姿勢でいたいという気持が、いつの間にか我々の心に広がっている。しかし、その一方で我々日本人の伝統的な縁を大切にしている心もまだ生きている。ひとたび縁ができれば、その縁を末長く大切に人と関わろうとする気持も残っている。わが国の離婚率が低いのも、依然として職場における終身雇用的な伝統が続いているのも、ひとたび子弟関係ができれば、一生その先生を師と仰ぐという気持が強いのも、縁を大切にしている心の発露と考えることも可能である。が、一方では、合理化が進み、人と人との関わり方に契約主義的な心理が強くなっている。職場においても契約関係でやっていこうとするし、結婚も一つの契約であるから、契約を解除すれば離婚も可能だという気持が若い世代には次第に高まっている。

このような契約主義の観点から考えると、利害関係のバランスが失われれば契約を解除してもよいはずなのだが、我々日本人の場合には一度できた縁を切ることは不徳なことであり、後々様々なしこりが残る。そのしこりがその人物の社会生活での不適応の原因になることが多い。そして、この縁を大切にしている気持が、現代の日本社会でも集団や組織や人間関係を維持するための重要な機能を果たしているのは事実といえるかもしれない。しかし、あまりにも縁を大切にし過ぎると、その結果様々な犠牲を強いられたり、人間的なものを押し殺したりしなければならない場合もある。自己実現に重きを置き、契約主義的な精神を身につけて、これからの社会を強くたくましく生き抜こうとする自我のあり方が、いま新しく必要になっているのは確かなことであろう。

#### 参考文献

- 1) 加藤正明、森岡清美編：ストレス学入門、90-104、有斐閣、東京、1975。
- 2) 大井 満：白隠ものがたり一内観法による心理療法一、156-175、春秋社、東京、1988。

(受理 平成元年1月25日)

付記：過去1年間に学生相談室で取り扱った件数を  
相談内容別に集計した下表を参照頂きたい。

相談内容別取扱件数

(昭和63年1月18日～平成元年1月17日)

相 談 内 容	件数	%
1. 学業全般 (留年を含む)	80	41
2. 学生生活	70	36
3. 対人関係 (恋愛を含む)	16	8
4. 精神衛生	14	7
5. 進路問題(専攻・就職など)	10	5
6. 健康問題	6	3
計	196	100