ストレスを友だちに変える方法

告白しなくてはならない事があります。でも まず皆さんに少し打ち明けて欲しいのです

去年 殆ど　これといったストレスを感じなかった方はちょっと手を挙げてください

いませんか？　いくらかストレスを感じた人は？　ひどいストレスを感じた方は？

ええ 私もです。でも これが私の告白ではありません

私の告白というのは私は健康心理学者なので人を健康で幸せでいられる様にする事が私の仕事ですが過去10年間私が指導し続けた事は人の健康の改善どころか害を及ぼしてしまったのではという事ですそれは ストレスに関することですストレスは病気の原因になると何年も言ってきましたストレスは風邪から心血管疾患に至るまであらゆる病気のリスクを高めると基本的に 私はストレスを敵視してきたのですが私のストレスについての考えは変わりましたそして今日はあなたの考えを変えたいのです

私のストレスへのアプローチを根本から考え直させた研究からお話しします。この研究は

アメリカで３万人の成人の動向を８年間 追跡調査したものです。この研究ではまず「去年どれ位ストレスを感じましたか」「ストレスは健康に害になると信じますか」といった質問を参加者に答えてもらいますそして後に公開されてる死亡記録を使って参加者の誰が亡くなったか調べました

まずは悪いニュースから始めましょう。前年にひどいストレスを経験した人たちは　死亡するリスクが43%高かったのですしかしこのことはストレスが健康に害を及ぼすと信じていた人たちだけに言えることでした。ひどいストレスを経験してもストレスが無害だと思う人たちの

死亡リスクは上がるどころかストレスが殆どなかったグループと比較しても研究参加者の中で

最も低いものでした。研究者は死亡者数を８年に渡り追跡し18万2千人のアメリカ人が　ストレスからでなくストレスが体に悪いと信じていた事によって死期を早めたと判断しました。これは年に２万人以上に及ぶ死者数です。この推定が正しければ　昨年アメリカではストレスが体に悪いと信じる事が死因の第15位だったことになりそれは皮膚がんやHIV/AIDSや殺人よりも多くの人の命を奪っていることになります

なぜ私がこの研究結果にゾッとしたか分かりますよねストレスは健康に良くないと私は一生懸命に人に教え続けてきたからです。この研究で考えさせられた事はストレスに対する考え方を変える事でより健康になれるのかという疑問でしたが科学はイエスと答えていますストレスに対する考えを変えたらストレスに対する体の反応を変えることができるのです

ではどういう仕組みなのか説明する為にみなさんは 今ストレスを感じさせる実験に参加していると想像して下さい。これは社会的ストレステストと呼ばれるものです。実験が行われる部屋に入ると自分の弱点についての５分間の即興スピーチを何人もの熟練した審査員の前で行うように指示されますプレッシャーを確実にかける為にギラギラしたライトやカメラが顔に向けられています。ちょうどこんな風にです。さらに審査員らは わざと落ち込ませるような態度で反応しますこんな感じです、すっかり落ち込んだ所で次のステップに移ります。

数学のテストです。あなたには秘密ですが試験官はあなたを困らせる様に訓練されています。では このテストを一緒にやってみましょう。面白いですよ私にはね。では 996から７刻みでマイナスしていった数を次々に言って下さい。大きな声で出来るだけ速くやってくださいね。

996から始めてください！もっと速く。速くしてもらえませんかね遅すぎます。止めて 止めてだめ だめです。そこの人が間違いましたからやり直さないとダメになりましたね。みんな あまり上手じゃないですね。これで感じが解ってもらえましたね。

これが実際の実験だったら恐らく少しストレスを感じるでしょう。心臓は高鳴り呼吸は速くなり汗が噴き出ているかもしれません普通これらの肉体的変化はプレッシャーにうまく対応してない時の兆候か不安感の表れだと思われています。そうではなくこの反応が体に活力を与えチャレンジに立ち向かえるように準備をしているのだと考えたらどうでしょう。正に この考えが

ハーバード大学での研究で参加者に教えられていた考えなのです。

社会的ストレステストの前に自分たちのストレス反応を有用なものとして考え直す様に教えられていたのです例えば 高鳴る鼓動は行動に備えて準備をしていて呼吸が速くなっても全く問題ではなく脳により多くの酸素を送り込んでいると教えたのです。このようにストレス反応は能力を発揮できるように助けていると捉える様になった参加者はストレスや不安が少なくもっと自信を持てるようになりました.でも私が一番驚いた事はストレスに対する身体的反応の仕方が変わった事です。

普通 ストレス反応では心拍数が増えて血管はこのように収縮します。これが慢性のストレスが

心臓病と関連づけられる理由の１つです。常にこんな状態でいるのは本当に健康に良くありません。しかし研究では参加者がストレス反応を有用なものと考えられるようになると血管はこのようにリラックスしたままだったのです。心臓は高鳴ってましたが心血管がこの状態ならずっと健康的な状態です。この状態は実は喜びや勇気を感じる時の状態にかなり似ています。

ストレスの多い人生でこの生物学的な変化１つが50歳でストレス性の心臓発作を起こすか90代でも健康でいるという違いを生むかもしれません。これはストレスへの考え方次第で

健康が左右されるというストレスに関する新しい科学的発見です。

そして健康心理学者としての私のゴールが変わりました。もはや ストレスを取り除くのではなくあなたがストレスと上手に付き合えるように目指します。今日ここでやったのもちょっとした予防策です。去年ストレスがひどかったと手を挙げた人の命を。これで救うかもしれませんね。というのも 今後は—あなたの心臓がストレスで高鳴ったならこのトークを思い出し自分の体がこのチャレンジに立ち向かおうとし自分を助けていると 言い聞かせることが出来るかもしれませんからね。このような見方をするとあなたの体はあなたを信じストレス反応は健康的なものとなります。

10年以上もストレスを悪者扱いしてきた失敗を埋め合わせるためにもう１つ予防策を講じましょう。ストレス反応の中でももっとも評価されてない側面の１つを話したいと思います。それはこんなことです。ストレスはあなたを社交的にします。ストレスのこの面を理解するのにはオキシトシンというホルモンについて話さなければなりません。オキシトシン程注目を浴びた

ホルモンはありませんね。人を抱擁する時に分泌されるので「抱擁ホルモン」という可愛いニックネームまで付けられています。これはオキシトシンが関与しているほんの一部にすぎません。

オキシトシンは神経ホルモンで脳の社会的本能を絶妙に調整しています。オキシトシンはほかの人々との親密な関係を強めるような行動を促します。オキシトシンは友達や家族との身体的な接触を強く望むようにさせたり人との共感を高めさらには私たちが大切に思う人たちを進んで助けたり支えたいと思わせたりもします。中にはもっと強く同情心や思いやりを持つように

オキシトシンを吸引すべきだと。言う人もいますでもこのホルモンについてあまり知られてない事があります。それはストレスホルモンだという事です

ストレス反応の一環として下垂体はこのホルモンを分泌します。これはアドレナリンが心臓を高鳴らせるのと正に同じ様にストレス反応の一環です。ストレス反応としてオキシトシンが分泌されると誰かに支えてもらいたいと思わせるのです。ストレスから生じる生物学的反応は感じている事を 中に閉じ込めてないで 誰かに話せと促しているのです。　ストレス反応は誰かが助けが必要な時にあなたが気づけるようにしてお互い助け合う様にしているのです。人生で困難な時にはストレス反応によって愛する人たちと一緒にいたいと思わせるのです。ではストレスのこの面を知るとどうしてより健康的になれるのでしょうか？

実は オキシトシンは脳だけに働くのでなく体の他の部分にも働きかけます。その主な役割の１つは心血管系をストレスの悪影響から守る事です。自然の抗炎症薬です。ストレスを感じても

血管を弛緩状態に保ちます。特に歓迎すべきと考える。体への好影響は心臓に起ります。このホルモンの受容体が心臓にありオキシトシンが心臓の細胞を再生しストレスで起きるダメージを治します。このストレスホルモンは心臓を強くするのです。すごい事に オキシトシンがもたらす体への利点はその全てが社会的繋がりやサポートで強められるのです。ストレス下の人に手を差し伸べ助けたり助けられたりするとこのホルモンがもっと分泌されストレス反応は健康なものとなり実は ストレスからもっと早く回復するのです。ストレス反応にはストレスからの回復の為の機能が内蔵されていてその機能が人との繋がりだなんて素晴らしいことだと思います。

もう一つの研究結果をお話しして終わりにします。よく聞いて下さい これでも寿命が延びるかもしれません。アメリカで約千人の34歳から93歳までの成人を追跡調査したものです。まず 参加者にこのような質問をしました「去年どれ位のストレスを感じましたか」また「コミュニティーや近所の人 友達を助ける為にどれ位時間を費やしましたか」といった質問もしました。その後５年間 その中の誰が亡くなったかを見るため公の死亡記録を使いました。

まずは 悪い報告から始めましょう。経済的惨事や家庭危機などの重大なストレスを経験すると

死のリスクが30%増加します。しかし ― ここでも私が「しかし」と言うだろうと勘付いてもらえると嬉しいです―しかし 皆が皆増加してはいませんでした。他の人への思いやりに時間を費やした人々にはストレスから来る死亡の増加は全くなかったのです。　ゼロです。

思いやることが回復力を作り上げます。ストレスからの悪影響は避けられないものではない事がここでも解りました。どのように考えどう対応するかでストレスの経験が変えられるのです。

ストレス反応が自分を助けてくれていると考えるようにすれば勇気が出るような生物学的反応が起きるのです。そして ストレス下にいる人に手を差し伸べるようにすれば自分の中に回復力を作り上げるのです。

とはいえ私自身わざわざこれ以上のストレスが欲しくなったというわけではありませんが

この科学的発見でストレスに関して新たに全く違った評価をするようになりました。ストレスは私達を心と心臓へと繋げてくれます。人との繋がりの中に喜びと意味を見い出そうとする―

思いやりの心とそうです そしてあなたのその鼓動している心臓の両方にです。あなたに力とエネルギーを与える為に一生懸命働いているその心臓です。あなたがストレスをこのように見ようとする時ストレスに上手く対処できるようになるだけでなくあなたは本当はかなり重大な

宣言をしているのです。あなたは自分を信じて人生のチャレンジに立ち向かえると言っているということで一人きりで立ち向かわなくても良い事を忘れないでいるという事です。

有り難うございました

クリス・アンダーソン：この話には驚かされました。ストレスに対する見方が寿命の長さにこれ程までに関わっているとは驚きましたこんな場合にはどうアドバイスされますか？

もし誰かが生き方の選択をするとしてそうですね ストレスの多い仕事とストレスのない仕事と

どちらを選ぶかで何か違いがあるでしょうか？

ある意味では自分でやれると信じてる限りストレスのある仕事を選ぶのも賢明な事でしょうか？

MC：はっきり言える事は意義ある事を求める方がただ不快感をを避けようとするより健康には良いということです。これが一番いい決め方です。そして人生の意味が見い出せるものを追求してそこで経験するストレスに対応できると自分を信じる事です。

CA:本当に有り難うございました　素晴らしかったです