

ストレスと向き合い、持続するウェルビーイングを深く味わう

ストレスを違う視点から捉える

私たちは、ストレスに対してからだが反応します。コルチゾールを分泌させ、交感神経の活動が活発になってアドレナリンを分泌させ、ともに免疫を活性化させます。覚醒レベルを高めて明晰にさせ、状況をより正確に把握させてくれます。このことはよいことのように思われます。このように、ストレスは私たちが困難を克服しようとして起きている反応と考えられます。ストレスに向き合うことは、自分のからだの言葉に耳を傾けることから始まります。



ストレスの存在に気づき、感情への影響を低く抑える

ストレスの存在に気づくと、感情的な反応を低く抑え、より適切な対応をすることにつながります。おもしろい実験があります。機能的MRIを受けている被験者に陰性感情を引き起こす画像を見せ、その感情に名前を付ける（怖い、腹立たしい、など）ように求めます。そうすると神経活動が、気持ちよいか気持ちよくないとか、そういう感情に深く関わる扁桃体から、より高い次元の意識的な思考を司る前頭前皮質に移動しました（Matthew et al. 2007）。ストレスをはっきりと認識することで、感情の反応を抑えて、より適切な対応ができるようになることを実証しています。わかりやすい実験ですが、私たちがかかわっている世界はもっとわかりにくく、私たちの行動は、自覚されていない気持ちよいかと気持ちよくないかの情報から、無意識に大きく影響を受けています。

交感神経の気持ちよさと、副交感神経の気持ちよさ

交感神経の活動は、ストレスによって緊張して気持ちよくないときだけでなく、興奮して気持ちよきときにも高まります。いっぽう副交感神経の活動は、緊張がほぐれているとき、ゆっくりして気持ちよきときに高まります。どちらの気持ちよさも、とめどなく追い求めると、気持ちよくないものになっていきます。ストレスと向き合うことは、おそらく交感神経と副交感神経の2つの神経の活動を調和させることでもあります。調和によって、自分が何を大切にしているかにあらためて気づいたり、ひとを気遣ったり、ひととのつながりを育んだり、まわりに意識を向けたりすることができます。

目には見えないウェルビーイング

ウェルビーイングには、病気でないこと、気持ちがよいこと、いきいきとしていること、といくつもの意味づけがなされています。この3つの意味づけのなかでは、いきいきしているというのは、客観的に観察したり、測定したりするのがもっともむずかしいと思われまます。そのわけは、いきいきとしていることの要素は、人によって異なり、同じ人でもその人の人生の時期によって変わるからです。また、誰から与えられるものではなくて自分で気づくものでもあります。「いちばん大切なことは、目には見えない」の言葉にしたがえば、もっとも大切なウェルビーイングは、いきいきしていること、となりそうです。

「いきいきとしている」は、おまけのようについてくるもの

この3つ目のウェルビーイングへの近道はなく、内なる動機づけにもとづく活動に、インセンティブが与えられると、残念なことに活動を続けられなくなることもあります。インセンティブが目標になり、内なる動機づけが手段になってしまうからです。私たちはながく続く生命活動を営んでいるのであって、内なる動機づけをなくさないようにして持続性を作り出すことが、いきいきとしていられることと思われまます。

Matthew, D. et al. Putting Feelings Into Words. Affect Labeling Disrupts Amygdala Activity in Response to Affective Stimuli. Psychol. Sci. 18, 421-428 (2007).

(2022/1/19)

