

賢い患者・市民に
なるための

「ヘルスリテラシー」講座

Health Literacy



行動を変える時の ストレスにどう向き合おうか

ストレスは変化の
受け止め方で決まる

現在の行動が、健康に望ましくない時、どうしたら良いでしょうか。米国の研究によると、喫煙、食事、運動、飲酒の4つの行動が、全て健康的な人と全てそうでない人を比べると、全死亡率で63%、がんだけの死亡率では66%、早期に死亡しにくいとされます。これを年数に換算すると、それぞれ、11・1年と14・4年になり、寿命が10年以上も違うこととなります。

そうは言っても、これら行動が全部良くない人が、それを一気に変えるのは至難の業です。1つを変えるのも、かなりのストレスです。また、変えたくても変えられないという場合も、思い通りにならないという点でストレスを感じるでしょう。健康のためとはい

え、ストレスになるというのでは困ります。それが原因で病気になってしまったら本末転倒です。

そうした場合、ストレスとは何かを知るだけでも気分が変わります。ストレスは、いつでもどこからでも生まれてきます。例えば、急に寒くなったなど、日常生活の小さな変化でもストレスになる可能性があります。しかし、問題はそうした変化そのものではなく、それを「どう受け止めるか」にかかっているのです。

ストレスとはそれを引き起こす原因のことではなく、「嫌だなあ」、「困ったなあ」と本人が思っていることそのものです。同じ出来事でも、人によってストレスになるかどうかはさまざまです。運動を始めようとして、筋肉痛になったり、息が切れて苦しかったりという経験をして、それを「どう受

け止めるか」によって変わってきます。確かに、痛みや苦しみは有難くないものです。しかし、それは最初だけだし、これまであまりに運動していなかった証拠で、自分には運動が必要なことをますます実感できた、と受け止める方法もあります。そう考えることで、むしろそれが心地良いものと思えてくるかもしれません。

ストレス対処に有用な コーピングの技術

起こった変化をストレスと感じるか感じないかは、ストレスの「1次評価」と呼ばれます。そこで、やはり運動は「嫌だなあ」と思ってしまうえば、それはストレスです。そうになると、ストレスへの対処方法を考えなくてはなりません。それを、ストレス・コーピングと言います。コーピングとは「う



聖路加看護大学
保健医療社会学・
看護情報学教授
中山和弘
なかやま かずひろ

1985年東京大学医学部保健学科(現健康総合科学科)卒業、92年同大学院修了。保健学博士。東京都立大学、愛知県立看護大学等を経て、2001年聖路加看護大学助教授、04年より現職。ヘルスリテラシーの向上、意思決定と行動変容等を研究テーマに、精力的に活動を展開。
『健康を決める力』<http://www.healthliteracy.jp/>
Twitter <http://twitter.com/nakayamkazhiro>

まく対処する」という意味で、そのために「何ができるか」考えることを「2次評価」と言います。

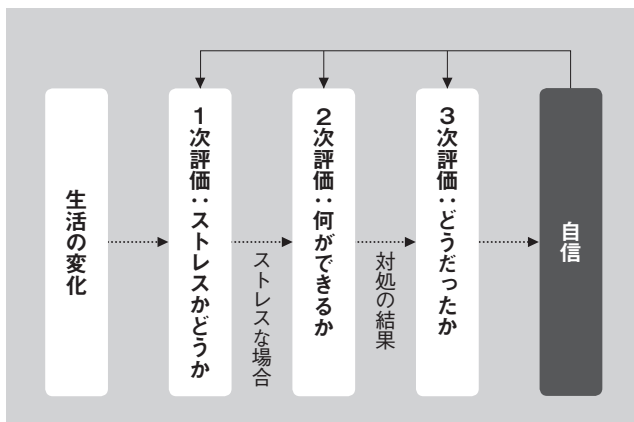
コーピングには、主に2つの方法があります。気持ちを变えようとする「感情中心」の方法と、原因となつている問題を解決しようとする「問題中心」の方法です。感情中心には、考えないようにする、気晴らしをする、誰かに気持ちを聞いてもらう、良い面を見つつけようとするなどがあります。問題中心では、問題解決のための情報収集、対策や計画を考えるなどがあります。

最終的には、問題を解決しないとストレスはなくなることが多いのですが、まずは気持ちを落ち着かせることが必要なことから、感情中心の方法も大切です。しばらくして、前向きに考えられるようになってくれば、問題に取り組むことができたり、そもそも問題でなくなっているかもしれません。コーピングを柔軟に使い分けられることが必要です。

また、ストレスというと患者扱いされやすいのですが、実際には「良いストレス」と「悪いストレス」があります。良いストレスとは、つらくても結果として乗り越えがいのあった、「人

を成長させるもの」です。悪いストレスは、「自分では乗り越えられないもの」で、長引くと健康にかかります。では、どうしたらいつも良いストレスにできるのでしょうか。答えは、さまざまなコーピングを試した結果が「どうだったか」を振り返ることです。それを「3次評価」と言います。ストレスがなくなつたら忘れてしまつたのではなく、そこでの成功や失敗を「教訓」に変えて、次につながる戦略として身につけることです。それはまた、結果として「ストレスを乗り越える自信」を持つことにもつながります(図)。

図 ストレスの評価のプロセス



自信⇨首尾一貫感覚が ストレスを力に変える

健康社会学者アントフスキーは、この自信を、「首尾一貫感覚」(sense of coherence⇨SOC)と呼び、これがある人は、ストレス対処能力が高いことを発見しました。それは、何が起ころとも「大体分かる」、「何とかなる」、「それには意味がある」という3つの感覚です。それらは前述した3つの評価プロセスの中で、ストレスをうまく乗り越えて人生の糧にしていく力になります。実際、この感覚が高い人は健康であることが、多くの研究で実証されてきています。

ただし、一人で乗り越えるのは大変です。そのために、私たちはつながりあい、支えあつているのです。「大丈夫」という漢字の中には、「3人の人がいる」から安心するのだとも言います。乗り越えられるという「自分への自信」だけでなく、周囲の人がきつと助けてくれるに違いないという「環境への自信」も重要だと考えられています。詳しくは、『健康を決める力』(<http://www.healthliteracy.jp/>)の「変化で生まれるストレスにどう対応したらよいか」をご覧ください。

次号テーマ(予定) / 「ヘルスプロモーションとエンパワーメント」