

リコー三愛グループ

# 三愛会会誌

1997 No.119

## 特集 ストレスを克服する

あなたに合ったリラックス法で  
心も体も健やかに



リコー 桜井社長インタビュー:「ジェントルマンのユーモアを身につけたい」  
Fashion Trend: 97年夏、ロング・パレオを街着感覚で楽しむ

## ●特別寄稿●

# ストレスと リラックス

守屋直樹



職業が精神科医だというと、「そのうちお世話にならないといけないかもしれないそんなあ」などと冗談を言いながらも、精神科は特殊な領域で、自分とは縁のない世界だと思っ人が多くようです。一方最近では、映画やドラマの影響でしょうか、特に若い人の間では、精神科に対して偏見や違和感を持たない人が増えているように感じます。

私たち精神科医の日常臨床も、ここ二十年、二十年で大きく変わってきました。私の勤務先は総合病院の中の神経科（精神科と呼ばずにこう呼んでいます）ですが、いわゆる精神科の患者さんは一、二割ほどです。残りの多くの患者さんは、うつ病、神経症、不適応反応、不眠症、自律神経失調症など、ストレスに關係の深い病気の方々です。

こうした病気は「だれでもがかかり得る心の病」と言え、決して対岸の火事ではなくなっています。最近のアメリカでの調査では、一〇〜一五％の人が一生に一度はうつ病にかかるといふ結果が出ました。精神病にかかる人の割合は、時代や地域でさほど大きな差がないのに、うつ病や神経症などの病気は、先進国になるほど増えているようです。

その理由は、私たちの生活の歴史を考えれば

明らかでしょう。過去千年以上、私たちの先祖の多くは農業などを営み、自然に密着して暮らしてきました。日頃接する人間は限られており、四季ごとの仕事があり、その合間には祭りですトレスを発散し、リラックスするといふ生活だったのです。ところがこの数十年の間に、都市に生活し、自然と接する機会が少なく、仕事や職場環境は季節感が乏しく、多くの人々と接し、転勤などで新しい人と出会う、といった生活をする人のほうが多くなってしまうました。しかも、昔の祭りのように、皆が一緒になってストレスを発散する場も失われてしまいました。

どうやら私たちは、文明の便利さと引き換えに、昔よりたくさんのストレスを背負うようになり、しかもその発散やリラックスは個人任せという状況に置かれているようです。ストレスが原因で不幸にして病気になってしまった人が、私たち精神科医のもとを訪れます。二つほど例を挙げましょう。

Aさんは、大手百貨店でコンピュータシステム開発に携わる三十歳前の独身の会社員です。担当したシステムの立ち上げ直前の一週間、徹夜に近い仕事をこなしましたが、いざシステムが立ち上がるとトラブルが続出。

急ぎ現場に向かう途中、突然行方が分からなくなり、数時間後に帰宅しますが、母親に「皆に迷惑をかけた」というばかりで、仕事の内容も覚えていないという状況でした。

Aさんは、数年前に仕事が変わった際、軽いうつ状態になり薬を服用した時期がありました。母親がとりあえずそのときの薬を飲ませると、Aさんは丸一日以上ぐっすり眠りました。翌日私が診察したときには、具合が悪くなった間のことをほとんど覚えておらず、結局もう一日休んだだけで、元どおり仕事に戻りました。

Bさんは、もともと有能な四十歳代の公務員です。数年前から自律神経失調症といわれ、いくつかの病院にかかり、この一年ほどは休職しほとんど床についている状態でした。カウンセリングと夫婦面接の結果、子供のなかったBさん夫婦は、母親と同居してから嫁姑問題が持ち上がり、義理に縛られてどちらも立てようとしたことが病気の原因だということが分かってきました。Bさんが、家を出て夫婦で新しい生活をするという決断をし、夫婦関係が改善すると、数年来のさまざまな症状がほとんどなくなり、復職することができました。この例のように、ストレスのうち

もっとも多いものは、対人関係、それも親しい人との関係です。こうした場合、精神療法、カウンセリングなどで、もつれた糸をじっくりほぐしてゆく必要があります。

ストレスで病気になる人は、一般に仕事熱心でまじめ、そして、仕事を人に任せられない、リラックスできないといった性格の人が多いようです。私たちは、急激な環境変化、複雑な人間関係、仕事の重圧、食事の不摂生、睡眠不足、運動不足などによって、自分でも十分自覚しないうちに、大きなストレスを受けることがあります。現代に生きる私たちにとって、ストレス管理とリラックスはとても重要なのです。

かく言う私自身、人の悩みを聞くというストレスの多い職業に就いています。そのせいか、趣味はテニスやスキー、最近はガーデニングを始めました。自転車で犬と散歩するのも日課です。あまり頭を使わず体を使うよう

した趣味は、よいリラックス法になっていきます。ストレス関連の病気になるためには、リラックス法を身につけるのが一番の方法です。そのためには、まず生活にリズムをつけ、しっかりと休養することです。朝の気持ち良い目覚めは睡眠のパロメーターです。第二にはゆとりの時間を持つことです。一日三十分でも「自分の時間」を待ちましよう。ゆとりの中に楽しみや生きがいを見いだしたいものです。第三には、生活の中にオアシスを持つことです。自然との触れ合い、食事空間にパラエティーを持たせることなどが大切です。

そして最後にもう一つ。今も昔も最大のストレスのもとでもあり、ストレス解消の最大の助けにもなるのが人間関係です。言うは易く行は難ですが、身近な人間関係をうまく保ち、心のリラックスを図ることが、ストレスに負けない最大の近道なのです。

●守屋直樹（もりや・なおき）先生

一九五四年、愛知県生まれ。七九年、慶応義塾大学医学部卒業。精神分析、思春期精神医学専攻、医学博士。現在、社会保険埼玉中央病院神経科部長、早稲田大学人間科学部非常勤講師として活躍。またリコーの産業医として、社員の心身の健康管理にあたっておられます。

