

4回目：ストレスの語源・ 要因は何？

1

ストレスの語源？

(本来の意味)

ストレス (stress) → 圧迫や圧力



(生体の世界に導入)

ストレス (stress) →

医学者：セリエ (1907~1982)

生体が極端な環境 (寒さ、暑さ、騒音、
光など) にさらされると、心拍や呼吸
が上がリ、筋肉が震えたりする。

→ このような状況に交感神経が対応して興奮し、ホルモンであ
るエピネフリン (アドレナリン) が放出される。

(*授業 内科学 (テキスト p 78~) で具体的に説明)

2

ストレスの要因？

(ストレスの要因はさまざま)

1. 個人的要因の例

- ① **自尊心** : 自尊心の高い人はストレスに対し、挑戦的に対
応しようとする。

自尊心? : 自分自身を価値あるものと思う
心情であり、例え難しい課題に対しても
チャレンジしようとするためには必要な心
情です。心理学的には肯定的に捉えること
が多い。

3

「考えてみよう！」

(自尊心について)

*あなたにとって自尊心は？

- ・ありのままの自分を受け入れる態度
- ・自分の価値を受け入れる
- ・自己肯定感とも関係 (自分の良いところを見つけ評価)
- ・自分を大切に思う
- ・何にも最初の一步があると信じる
- ・自分のペースで進む

4

- ② **動機付け** : 目標が高い人はストレスに対し、克服しようと
することで動機づけが高まる。同時にストレスも
高くなる。

動機付け? : 何かをしたという気持ちを支えるエネルギーであり、失敗や成功を繰
り返し、能力への自信、選択目標、行動パ
ターンなどに繋がる。心のプロセス。

5

「考えてみよう！」

(動機づけについて)

*あなたはどのように動機づけす
る？

- ・内的動機づけ (例：好き・好
奇心・達成感など)
- ・外的動機づけ (例：褒美・評
価・成績など)



マズローの欲求階層説

6

③ **信念** : 社会的環境の中で獲得してきたその人の考え方 (認知体系) により、少し不都合なストレス (～でなければならない) を生みやすい。

○
○

信念? : 正しいと信じ、行動などを守ろうとする考え。道徳行動にも繋がる。その人の価値観や人間観にもつながる。

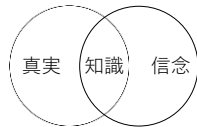
7

「考えてみよう！」

(信念について)
* あなたの信念は?

- ・ 宗教心
- ・ 道徳心
- ・ 政治的考え方
- ・ 日常的考え方
- ・ 親からの教え

など



真実 (事実) があり、それを信じる何かがあり、それが知識となり、行動につながる。

8

2. **状況的要因**の例

① 初めての体験 : 今までにない経験は、その刺激や事態に対し、ドキドキした楽しい事もあるが、強すぎると恐怖心に繋がり、心配や緊張を生じる事にもなる。

② あいまいさ : 情報不足な状況下や、矛盾した情報はストレスとなる。

③ 時間的な切迫や持続 : 時間が足りない、どうしようと追い詰められた状況はストレスが大きくなる。

9

非日常的ストレス

1. 自然災害 → 命や家屋など貴重な財産を失うことも避難生活を余儀なくしなければならないことも
2. 戦争 → 戦争体験の後遺症に悩む人 戦闘員・人質・捕虜など過酷な状況を体験
3. 犯罪 → 銃による犯罪・レイプ・虐待・いじめなど
⇓
心身の不調に

10

日常的ストレス (物理的環境)

1. 温度、湿度、騒音、臭い、照度など
 - 住環境の問題・職場の問題として考える
 - 快適な生活を求めすぎると物理環境的ストレスに弱くなる可能性も出てくる
2. 田舎から都会へ・都会から田舎へ
 - 普通の生活と大きく異なる生活環境に身を置くこともストレスになる
 - 非日常的な音がストレスになる

11

3. 空気室 (室内空間における空気の質)
 - 大気汚染はある地域全体の空気の質を考える
 - 住宅など生活空間の空気の質を考える空気室 (例: 新材材に含まれる有毒物質である揮発性物質など)
4. 電磁波 → 電子レンジ 蛍光灯照明 冷蔵庫 電気毛布 ホットカーペット こたつ マッサージチェア 電気剃刀 ドライヤー TV ゲーム機ビデオ CDプレーヤー パソコン 掃除機 エアコン IHクッキングヒーター など

12

日常的ストレス（心理社会的環境）

1. 社会的ストレス
 - 雇用問題、給与問題 など
2. 個人的ストレス
 - 生活場面（家庭・学校・職場 など）
 - 例）家庭 *くつろぎの場になっているか？
 - *経済的問題、住宅事情、家族の病気やケガ？
 - *家族の人間関係？

13

- 例) 学校 *いじめや不登校の問題
 → 友達関係・教師と生徒関係 など
 *勉学の問題
 → 勉強スタイル（多様化）の変化・学歴志向など
 *教師の働き方改革による子どもへの影響
- 例) 職場 *上司・上役との関係
 仕事量の問題
 働き方改革による影響
 在宅への切り替えの

14

3. 社会的要因の例 社会的再適応評価尺度 (Holmes & Rahe, 1967)

ランク	出来事	評価値		評価値	
1	配偶者の死	100	31	勤務時間、条件の変化	20
2	離婚	73	32	転居	20
3	配偶者の別居	65	33	転校	20
4	刑務所や施設への監禁	63	34	リクリエーションの習慣変化	19
5	家族の一員の死	63	35	協会活動の変化	19
6	自分の怪我、病気	53	36	社会活動の変化	19
7	結婚	50	37	ちょっとした買い物のための借金	17
8	職場からの解雇	47	38	睡眠習慣の変化	16
9	配偶者との和解	45	39	家族の集まりの変化	15
10	仕事からの退職	45	40	食習慣の変化	15
			41	休職	13
			42	クリスマス	12
			43	ちょっとした法律違反	11

↓

テキストp102 参照

15