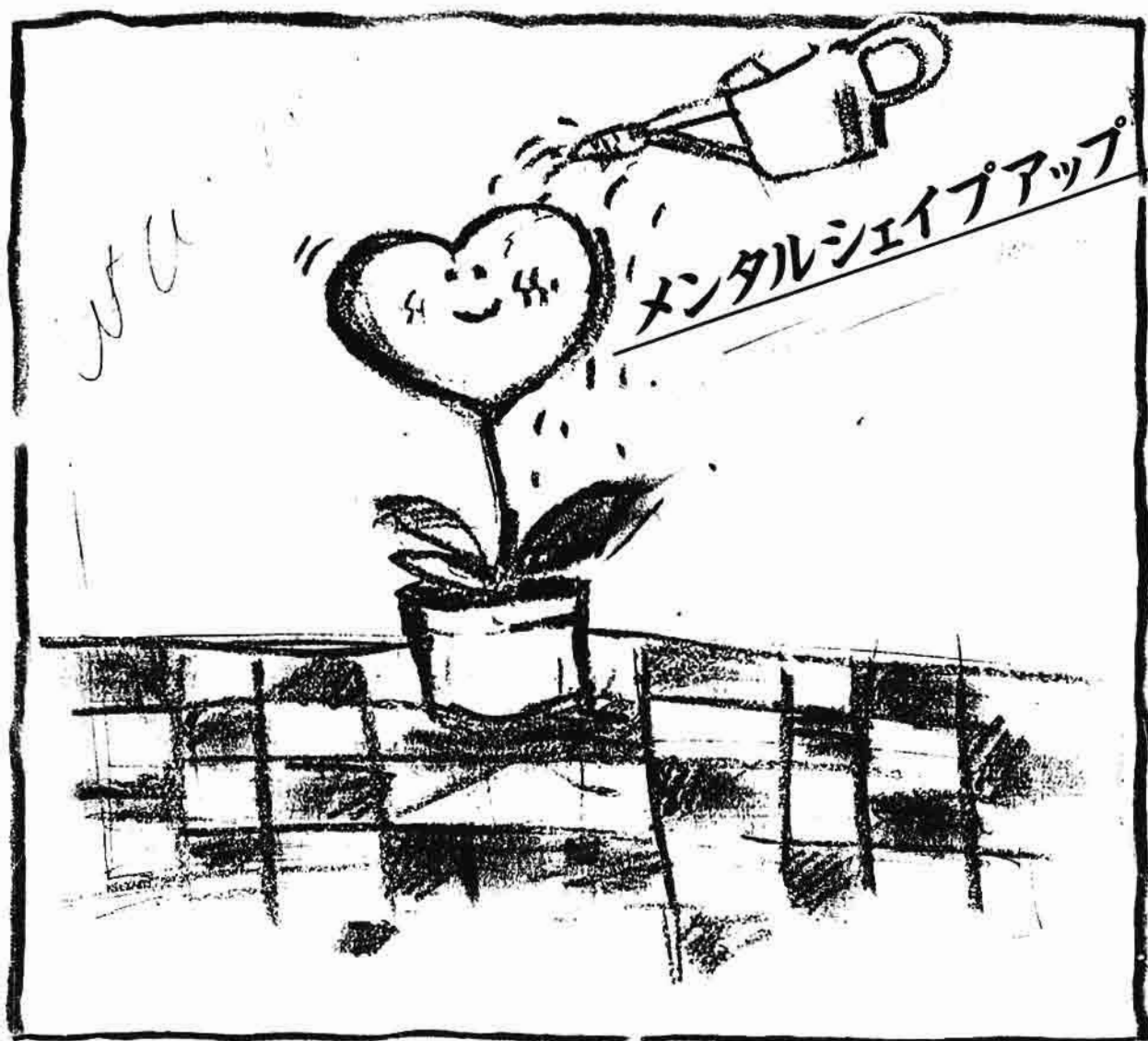


生活新聞

VOL.3 NO.12 1983

博報堂生活総合研究所

6:30



ガラスもグラスファイバーも原料は同じなのに、
ガラスは硬くてもろく、グラスファイバーはしなやかで強靱だ。
現代を健康に生きるコツはグラスファイバーマインドにありといえるようだ。

生活総研「快心度調査」より

	(%)
①ちょっとした心がけ	26.7
②柔軟な心	23.3
③積極的な向上心	14.0
③健全な肉体	14.0
⑤思いやり・気くばり	13.3
⑤経済的安定・余裕	13.3
⑦張りのある生活	12.0
⑧円満な家庭	9.3
⑨円満な対人関係	8.0
⑩範をわきまえる	6.0

女心の快心状態は柔構造の心で柳に風と受け流す

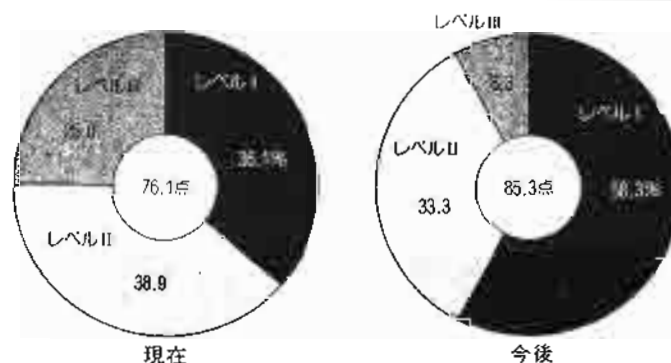
心が健康とはどんな状態だと思いますか？
女のイメージする快心ベスト10が上の表である。
「ちょっとした心がけ」が女性の快心の2本柱だ。男心の快心と比較してみると、快心状態のイメージの幅が広い。経済的安定・余裕も5位に入り、家計のやりくりを心づけている主婦の現実がうかがわれる。
ちょっとした心がけとは、そんな日常のあれこれをつまんでもクヨクヨしていないで明るく楽しく暮らす努力をしようというもので、つまり明るくなるのも暗くなるのも自分の気の持ちようひとつだから、努めて自分で自分の気持をひき立てていけば自然と快心でいられる。

積極的な向上心をあげた人は、34歳以下と35歳とも多かった。但し34歳以下ではまだ人生への希望とか夢といった漠然としたものであるのに、35歳をすぎると仕事の上での明確な目的意識となり、それに向けて全力投球し、その努力過程こそ快心状態はあるようだ。まさに働き盛りの年代だ。
45歳以上になると管理職が多くなることもあって、他人の期待される、思いやれるという人間関係の円滑化に加え、健康・家族なども快心の大きな要素となっている。
以下、男性が語る「快心状態」のあれこれである。(一内の数字は年齢別「フルタイム・パート・専業主婦」の割合である。)

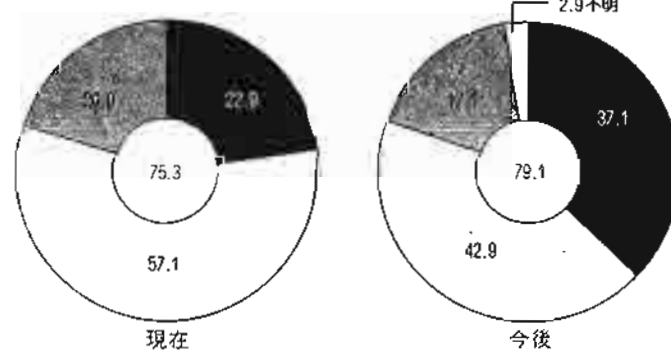
▼ああ今日も一日ガンバって悔いのない気持ちでた(26才)
▼夢や希望に向って自分が努力している(27才)
▼つらく苦しいことがあっても笑顔を見せるようにしている(28才)
▼隣近所の細かい雑音にあまり動揺せずゆったりとした気持ちでいる(35才)
▼限度をわきまえて無理のない生活で満足する心を持ち、平凡な生活が送れる(36才)
▼事柄によつては悩むことも必要だが、あまり深刻にならず前向きに考える(44才)
▼現代では喜びも多い反面、辛いことも多い。だからこそ努力して少しでも幸せをつかみたいと考え、向上心がある(47才)
▼自分の時間も持ちつつ家族のために無理なく尽す幸せを感じていられる状態(49才)

	現在	今後
男	34歳以下 72.3点 35～44歳 73.4点 45歳以上 78.1点	82.8点 79.4点 82.1点
女	34歳以下 71.6点 35～44歳 76.5点 45歳以下 74.7点	81.9点 82.0点 80.3点

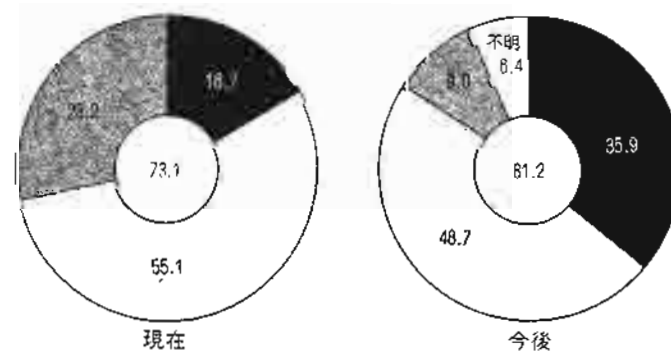
心の健康＝現在と今後＝を100点満点で自己採点してもらった。快心のターニングポイントは男も女も35歳すぎ。男は現在の快心度は年齢相関なのに今後となると35～44歳はあまり上昇しない。女は現在も今後とも35～44歳が最も高い。子育ても一息、私の人生これからヨという希望があらわれている。快心度80点以上をレベルI(まずまず)60～80点未満をレベルII(まあ何とか)60点未満をレベルIII(注意信号)の3層にわけ、男は職種、女は仕事の有無でみてみたのが以下のグラフである。



フルタイム主婦(フルタイムの仕事を持つ主婦) 今、最も快心度が高いのはフルタイム主婦。今後の快心度もレベルIに達する人が6割も占めている。快心好調のフルタイム主婦の中でいささか気になるのが現在の快心度レベルIIIの人が多なこと。仕事の悩み、仕事のつまらなさ、職場で自分が十分生かされていないという不満を抱えていたり、職場の同僚や上司との人間関係がもうひとつしつくりっていないことが快心を妨害。



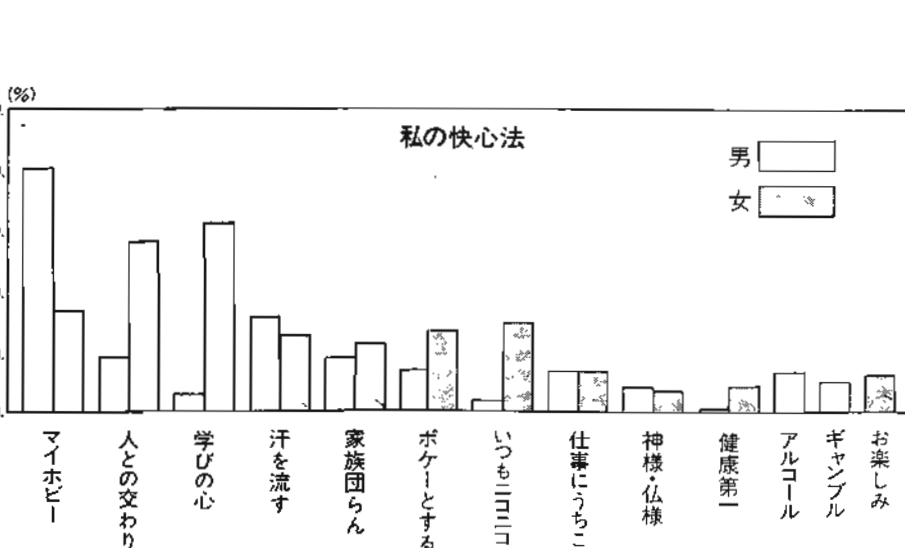
パートタイム主婦(アルバイトや内職を含む) 同じ仕事を持つ主婦といってもパートタイム主婦には、経済的余裕や友人獲得と割り切った就業や自分の特技を生かせるアルバイトというためか、フルタイム主婦のような仕事上のモヤモヤは快心を妨げてはいない。しかし今後の平均快心度は80点に達しない。今後むしろ下がらうとみる人が2割もいる。不況の中、パートタイムも買手市場になってきたというカゲリのあらわれか。



専業主婦 仕事を持つ主婦にひきかえ専業主婦の快心度は低い。彼女達の快心を妨げているのは自分の役に閉じこもってのクヨクヨだ。自分はこのままで良いのか、取り残されてしまいうてはいないかというモヤモヤがあるのが日常の些細なことまでクヨクヨの種となる。今後の平均快心度は上昇するもののレベルII止りの人が5割近い。モヤモヤを晴らす場を見いださないと快心はおぼつかない。

良き友と共に学び共に語りあって自己研鑽する女の快心法

今や主婦の関心はSports、Study、Societyの3S(生活新聞82・8・31)というの、女心の快心法にもあらわれている。Study＝「学びの心」が31.3%で第1位、Society＝「人との交わり」が28.7%で第2位にあげられた。Sports＝「汗を流す」も6位ではあるが1割強の人々の快心法だ。
「学びの心」はサークルやグループ学習で、講演会やセミナーで、或いは独学で、いろいろなものを見たりふれたりして自分を成長させていこうというもの。読書も男の気分転換とは違って良書を読んで自分を高めるとい意味合いが強い。
第2位の「人との交わり」でも楽しい



仕事の他に楽しみの2つ3つ持っていないくちやと男の快心法

からだの健康のためにその人の目的や体力に合ったいろいろなシェイプアップ法があるように、心の健康のためにも人さまさまざまな方法・秘訣があるはずと、快心法あれこれ聞いてみたのが左のグラフである。
一目見ておわかりのように女の快心法の幅の広さに比べ男の快心法は「マイホビー」と「汗を流す」の2点が中心だ。女の第2位にある「人との交わり」は1割以下だし、第1位の「学びの心」にいたっては3%弱の人しかあげていない。
男たちは読書、音楽鑑賞、創作活動などの趣味や、スポーツ、野外活動など自分の好きなことに没頭して

でも自分なりの希望ももてる状態(30)
▼理性的な判断ができ創造的活動が活発(31)
▼朝起きるさあ今日も一日しつかりやるぞという気持ちでわいてくる時(34)
▼何に對しても取組む意欲があつて他人が何をやっても大らかな気持ちでいる状態(38)
▼他人に期待され、又、その期待に十分応えることができていくという実感があつて時(40)
▼物事に熱中でき、新しい仕事にも意欲をもつてはじめる状態(45)
▼会社において一日充実した仕事ができ、家庭に何の不安もなく一家団圓の食事ができれば分相応、高望みは失望や焦りを生む、小さな幸せを大切に、大きな望みを目標に、一歩一歩確実な努力を重ねていくその過程にあれば心は健康といえる(47)

「快心」時代がやってきた



「健康」ってなんだ

「健康とは単に病気あるいは病弱ではない状態をいうのではなく、肉体的、精神的、且つ社会的に完全に健全な状態にあることをいう」(WHO)。

通常、人々は医者にかかる、病院通いをする現実を迎えると「ビョーキ」と考え、健康を害したと判断する。しかし、前記の定義によれば、真の健康状態であることは、ほとんど不可能に近く、一般人は常に半健康というグレーゾーンに居るといえる。近年、成人病などの身体的疾病に加えて、いわゆるストレスによるビョーキ現象が増え、心身の不調と「こころ」の関係がクローズアップされている。半健康の状態にいる現代人の健康増進にあたっては「こころの健康」にライトをあてて積極的な対応が必要となってきた。快食、快眠、快便を目指すには、まず快心を得ることが重要だ。

ストレスは万病のもと?

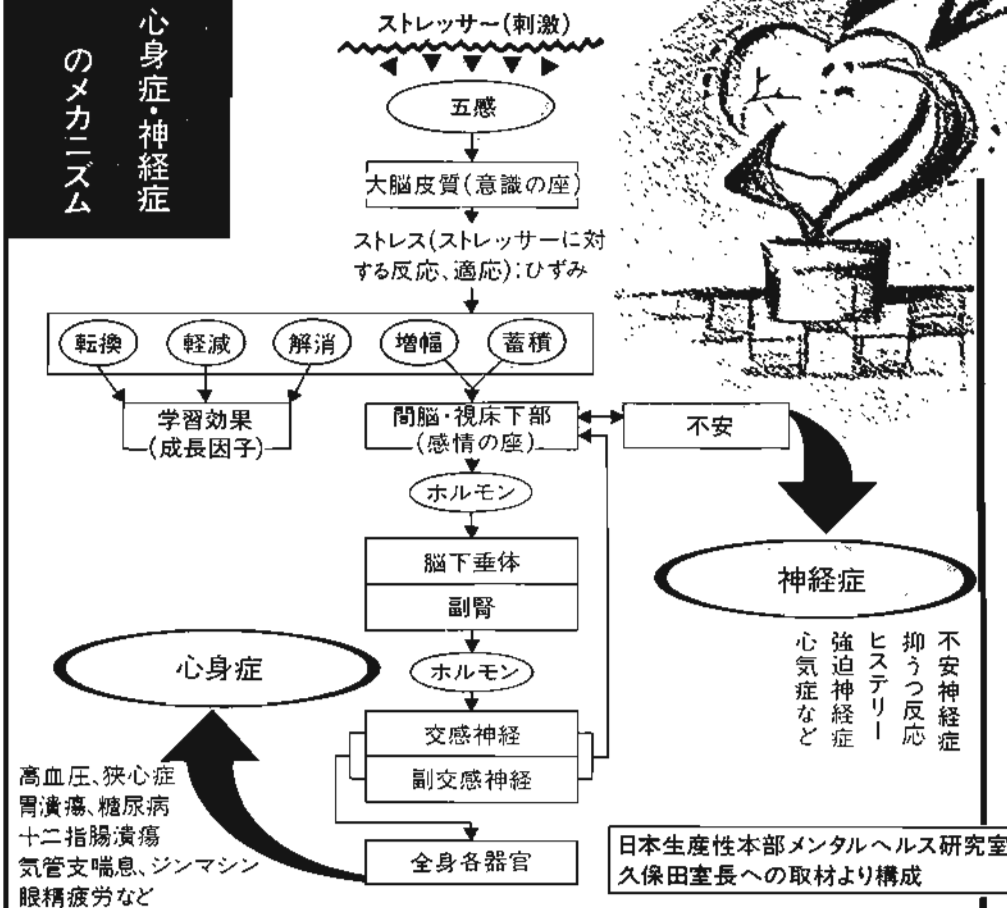
「心身症とは身体症状を主とするが、その診断や治療に心理的因子についての配慮が、とくに重要な意味をもつ病態である」(日本心身医学会)。

同学会の分類によれば、循環器系、呼吸器系、消化器系をはじめ産婦人科領域など14領域にわたり、100以上の病態が、治療にあたって心理的因子を考慮すべきものといわれる。本態性高血圧症の95%が心因性のものとされている。また、胃腸などの消化器は「感情の共鳴板」ともいわれ、特にストレスの影響を受けやすい。東京女子医大の統計によれば、サラリーマンの心因性胃潰瘍の3大原因は、①納期、②ノルマ、③人間関係だという。心身症は、過剰なストレスをうければ誰にでも生じておかしくない精神生理学的反応であり、人によって表われる病態は多岐にわたる。

心身症と神経症

ストレスとは一般的には「外部からの刺激(ストレッサー)に対する歪み」という意味であり、ストレッサーに対する生体の正常な反応・適応活動である。五感により受けとられたストレッサーは「意識の座」である大脳皮質に受けつけられる。これが「感情の座」の間脳に伝えられ、間脳はこれに反応してある種のホルモンを分泌する。このホルモンが脳下垂体、副腎に作用し、副腎から分泌されるホルモンは交換・副交換神経のバランスを崩すことになる。ストレスが強すぎたり継続すると上記のサイクルは身体各器官に器質的変化(組織・細胞の変化)を起させ、病態となってあらわれる。これが心身症だ。神経症(ノイローゼ)は、ストレスの影響が精神活動面に表われるものをいい、心身症・神経症は相互に影響し合う関係だ。

心身症・神経症のメカニズム



ストレッサー増殖中

外部からの刺激をストレスとして受けつけるか否かは、人によってそれぞれ異なる。ある人にとってのストレッサーは他の人にとっては何でもないことがある。性格、体質、知識、記憶、経験、性、環境、体調など、ストレスを増幅、減衰、あるいは質的に転換する情報解釈のための背景が人によって異なるからだ。しかし、社会全体としては、種々のストレッサーは増加の一途である。精神科医の小此木啓吾氏によれば、現代社会におけるストレッサー増加の背景として、次の4点をあげている。

- ①生活環境の大きな質的変化が日常的、連続的で認知、理解するのが難しい。
- ②環境変化が各レベルで相互に関連しあっているが見えない。
- ③変化速度が加速化している。
- ④短時間に全体に波及する。

良いストレス、悪いストレス

ストレスは生体の反応であり、生体が生きてゆくための基本的な機能である。人間は刺激をうけることにより適応力、抵抗力がついてくる。刺激をうけても反応しないのは異常ともいえる。外部刺激をうけることにより、知識、経験を積み、学習をするわけだ。「おやつは3時」という子供のしつけも、ガマンさせるというストレスを利用した訓練だ。このような成長因子となるストレスは良いストレスだ。人間は刺激を受け訓練されることにより真の自分がつくられる。神経症患者の多くが意識して避けてきたか、保護されてきたかによってストレス経験に未熟だと指摘されている。問題なのはストレスのもう1つの側面だ。良性、悪性の判断は結果からしかできないが、心身に悪影響を与える悪性ストレスの増幅、蓄積を避けることが重要だ。

知らぬ間のスタンプ集め

イライラする、クヨクヨするなどは、ごく普通に経験することだが、他のことにまぎれていつの間にか忘れてしまうことがある。しかし、これでストレスが無くなったとはいえないことが問題だ。解消されたり他のことに転換されたと思っても、その影響が生体に残っているケースがある。また自分では、まったくストレスを受けたという意識がないのに、自然にたまってしまうこともある。ストレスの難しいところは、その蓄積を自分で測れないことだ。

イライラやモヤモヤをガマンするたびにストレスというスタンプを1枚ずつ集めてゆくことになる。スタンプ台帳(ストレスに対する耐性の限度)にスタンプがあふれないうちに、こまめに景品に取り換えておくことが必要で、自分なりのスタンプ交換所、交換する景品を持つことが大切だ。

現代メンタルシンドローム

朝刊症候群: 朝起きるのがおっくうで、食欲がなく、会社に出る気がしないなどの症状
青い鳥症候群: 入社直後モヤモヤが発生し仕事を嫌ったり転職したりする一連の症状
燃えつき症候群: 活発に仕事・勉強にはげんでいた人が急激に無気力状態に陥る
管理職症候群: 不安・自信喪失・孤独感など組織の管理職層にみられる一群の症状
上昇停止症候群: 自分の目標、努力と昇進とのギャップに直面し、突然無気力に陥る
台所症候群: 家事に励んでいた専業主婦が自分の生きがいに悩んで陥る無気力症状
空巢症候群: 子供の独立など愛情の対象を喪失することにより、うつ状態などになる
シンドローム(症候群): 心身に相伴って表われた一群の病的変化・症状のことで、これらの変異をセットとしてみるとひとつの独立した疾病単位としてまとめられるもの

5つのドライバー

ドライバーといってもゴルフクラブのことではない。Drive(駆りたてる、追いやる)するもの、即ち、思考や行動の止で心理的に方向づけられたり、迫られたりする倫理観、価値観のことである。聖マリアンナ医科大学医療相談室長の深沢道子氏によれば、日本人には幼い頃から培われた共通のドライバーがあるという。

- ①完全であれ!
 - ②強くあれ!
 - ③急げ!
 - ④もっと努力せよ!
 - ⑤他人を敬べよ!
- これら5点は、日本人が共有する貴重な財産ではあるが、あまり強く感じたり、過剰に持ち続けることはメンタルヘルスにとって障害となる。急変する社会環境の中でこの5つのドライバーを振りまわすと思わぬO.Bが出る。コースレイアウトにあったクラブ選択がメンタルスコアをあげる要だ。

すぐできる

＜メンタルシェイプアップ・10のヒント＞

——自分にあったシェイプアップ法を開発しよう

① 他人をほめたら自分もねぎらえ

あなたは自分に対する「ほめことば」をいくつ持っていますか。己れを知る(自己理解・洞察)という自分の欠点・短所をほじくり出すことと受けとれがちだが、たまには「よくやっているな」と自分をねぎらってやろう。

② 赤ちょうちん、君も私も人事部長

酒は涙かため息か、心の憂さの捨て処。陰悪とまではゆかなくても人間関係にはイライラ・ブツブツがつきまとう。一夜人事部長になりきってあだこうだと怪気炎をあげる。
気どったBarより「フンフン」と合鍵を打ってくれる店のオカミは貴重なカウンセラーですゾ。

③ 曇りを磨けば心も晴れる

頭を使いすぎた時は手や体を動かしてみよう。夢中になって手を使っているうちに自然と頭の中はカラッポ、心の中は無心になってくる。昔の主婦の生活の知恵は気持ちがザラザラした時はナベ底のザラザラを磨きあげたという。さて私達は何を磨きましようか。

④ 腹八分、^{のり}範八分、悪ノリすると村八分

自分の^{のり}範(能力・財力・体力などの限界)を超えて背伸びして無理をすると足元がおろそかになってつまづいてしまう。何事も八分目が健康の源。楽しいカラオケも一人でマイクを独占しているとご当人は陶醉境でもまわりの人にはストレスの種。声帯ポリープにもご用心。

⑤ ためたスタンプ、こまめに交換

ちょっとしたストレスも1つ1つためこむと意外に大きな爆発をひき起す。ちょこちょこ怒ったり、グチをこぼしたり、ホビー・スポーツで気分転換をはかるなど、たまったスタンプを、小さな景品に早め早めに交換しよう。

⑥ タッチングテクニックも芸のうち

相手を認めているのに言葉や素振りですれを表現するのが下手なのが日本人。和顔愛語や愛のムチはもちろんのこと、肩に手をかける、寄りそうなどのスキンシップも大切なことだ。痴漢とまちがわれない範囲で体温を伝えあおう。それがハイタッチな人間関係をつくっていく。

⑦ 杵を捨てよ、街に出よう

男は男らしくとか女は女らしくあらねばならないと、どうも日本人は自分を立場・役割の杵にはめこみがちだ。杵からとびだしてみると世界も変わる。家計費から全身美容代をひねり出してエプロンママからナイスミディにヘンシーン。やっぱり自分に投資しなくちゃね。

⑧ 近道ばかりが道じゃない

いつもと同じ通勤ルートではなくてたまには寄り道もしてみよう。効率優先で最短距離ばかりみつめているとまわりのことが眼に入らなくなる。四季の移ろいや人情の機微にふれる心のゆとりが欲しいものだ。

⑨ 何でも話せる人の輪づくり

エエカッコシイをしなくて素直に心を開いてみよう。自分の殻に閉じこもっていないで人に話してみる、相談してみることが大切だ。物言わねば心に愚痴がたまってしまふ。ただひとつ他人の悪口だけは絶対にタブーと心得ること。

⑩ 心得よ、過去と他人は変えられない

クヨクヨと過去を悔やんだり、ブツブツと他人を恨んだりするのは心の健康にとって大敵だ。他人が変わってくれるのを待っていてはじまらない。自らを変えて新局面に対応してみよう。新しい自分と新しい他人がみえてくる。