

海外生活の現場とストレスチェック

—精神科医の立場から

医療法人江仁会 北深谷病院

理事長 飯塚弘一

Hirokazu Iizuka

15年間の海外からのメール相談

「ストレスを抱える」という言葉から、どのようなことを考えるだろうか？ 現代はストレス社会であり、ストレスが全く無い生活は不可能である。適度なストレスは日常生活を送る上で刺激になる場合もあるが、逆に過度なストレスは心身の負担となり日常生活に支障をきたす場合もある。一時的な気分転換を行うことも大切であるが、受けるストレスを未然に防ぐ方がはるかに健康的であると私は考える。

JOMF (海外邦人医療基金) で海外からのメールによるメンタルヘルス相談を始めて、今年で15年が経過した。メール相談には今も様々な問題点があることを実感している。2008年にも当誌で報告したが、これまでで相談者は延べ30カ国以上、相談件数は500通を超えている。具体的な相談内容については、近年個人情報の管理の観点から報告できる内容も制限されてしまうが、最近の問題の1つに「価値観の多様化と変化」があると私は考えている。相談で終わらずに継続的な治療が必要と判断することもあるが、現実にはメール相談で終わってしまうケースがほとんどである。もちろん相談者の状態により専門医の治療を勧めることもあるが、相変わらず精神科受診へのハードルは高い。「心療内科」は内科であって、精神科ではない。

ストレス予防は前向きな気持ちから

「ストレス」を言葉で表現することは非常に難しい。いろいろなどこで言われているが、例えば生活の中でミスをしたとする。その後同じ場面で「ミスはするな」と注意される。言われる側の思考として、ミスをしたらどうしようと考えた場合と、同じミスはしないと考える場合がある。言い換えれば、前者は「否定的(マイナス思考)」で後者は「肯定的(プラス思考)」であるが、どちらに心理的負担が少ないかは明らかだ。

肯定的で前向きな気持ちは時には適度な緊張感となり、ミスを減らす効果も得られる。一方で否定的な感情、すなわち過度のプレッシャーが持続すること、これがストレスの源の1つになると私は考えている。この状態が持続することで「不眠」「食欲不振」「集中力の低下」等の症状が現れる。多くはストレスを受けている事実が気が付かない。「最近仕事が片付かない」「人と会うことがわずらわしくなった」「睡眠時間が減った」等と感ずる場合は要注意である

それではストレスに対してどうすればよいのだろうか？ ミスをしたくないと考えることは間違ったことではない。失敗を恐れるあまり必要以上に緊張し、慎重になった経験は誰もがあろう。これがストレスとならないように考