



STRESSAHOLIC

5 STEPS TO TRANSFORM

YOUR RELATIONSHIP WITH STRESS



いつもストレスを
抱えているのは、
ストレスがないと
不安になるからだ



ハイデイ・ハナ 著
HEIDI HANNA

志村未帆 訳
SHIMURA MIHO

STRESSAHOLIC

5 STEPS TO TRANSFORM YOUR RELATIONSHIP WITH STRESS

by HEIDI HANNA

Copyright © 2014 by Heidi Hanna. All rights reserved.

This translation published under licence with the original publisher

John Wiley & Sons, Inc.

Japanese translation rights arranged

with John Wiley & Sons, Inc.

through Owls Agency Inc., Tokyo.

家族、友人、そしてクライアアントのみなさんに深く感謝する。

旅路にある私を常に勇気づけ、励ましてくれてありがとう。

私たちがみな、自分自身をもっと大切に日々を過ごすようになることを願う。
そうすれば、もっとお互いを大切にできるようになるはずだから。



序文 モンキー・ビジネス

サルを捕まえるのは簡単だと言われている。入れ物をひとつ用意し、それを何か頑丈な物に縛りつけて、サルが手をすべりこませられる程度の穴を開ける。そして中にバナナを置いたら、あとは辛抱強く待つだけだ。

サルはバナナをつかもうと手を差しこみ、とたんに自分が罠に掛かったことに気づく。バナナを握った手は先ほどの穴を通り抜けられないのだ。罠から逃れるにはバナナを手放しさえすればいいのだが、サルは獲物を握ったまま、無理やり逃げ道を探そうとする。そのうちすっかり疲れてしまい、ますます捕りやすくなってしまう。

バカだなあ、と呆れるだろうか。何しろかかる必要のない罠にかかってしまうのだから。でもサルなのだから仕方がない、私たち人間ならそんなことには絶対にならない

い……。

でも本当にそうだろうか？ 私たちはしばしば、楽しんでこそ人生だと言い張る一方で、高カロリー加工食品や運動不足で健康を害している。病気になるってしまったら———それどころか、死んでしまったら———楽しむどころじゃなくなるというのに。また、ながら運転や歩きスマホのせいで、あわや大事故を起こしそうになってハッと我に返る、なんてことも珍しくない。世の中で起こっていることと常につながっていたいという欲求を抑えられないせいだ。

いったいどれだけのストレス症状、病気、あるいは怪我に見舞われたら、多くを求めすぎてしまう自分に気づくのだろう———疲労困憊する一方だというのに？

求めすぎずに手放すことを学び、健康的なバランスを築くことは、すべての人が向き合わなければならない終わりのない課題だ。

辛いことに、こうした人生の罠から自由になることは不可能ではない。野放しのストレスの危険性をしっかり認識するために、自分の体と脳を鍛え直しさえすればいいのだ。そのためには、人生が私たちに投げかけてくるものをより柔軟に受け止めら

れるようになる必要がある。

すなわち、人生の浮き沈みに動じない強さを手に入れ、自分の健康と幸せを犠牲にせずベストを尽くせるような仕事と生活のリズムを確立しなければならぬ。

とても単純なプロセスだが、だからといって簡単というわけではない。それでも、**本書で説明しているステップをたどっていけば、ストレスとの関係性を変えられると信じてほしい。**これまで自分を誘惑してきた畏から解放され、ついに自由になつてのびのびとブランコを漕ぐのだ。

「本書の著者である私は、ストレス依存症です」

認めたくないけれど、私は普段からハッピーな人ではない。

元氣澁刺^{はっち}なタイプでもないし、混乱に巻き込まれると動転してしまう。子供時代から不安感や鬱^{うつ}に苦しんできたし、あらゆる状況でストレスに過敏に反応する。

まぶしい光、大きな音、そしてやかましい人が苦手だ。人でいっぱい部屋にいると落ち着かなくなるし、閉所恐怖症を抱えている。飛行機に乗ることと人前で話すこ

とに極度の恐怖感を覚えるが、それなのに、各地を旅するプロの講演者として生計を立てている。人づきあいが良いとはいえず、社交行事では好んで壁の花になってしまう。

また、複数の仕事を同時に行うマルチタスクで空想家、さらに、注意欠陥・多動性障害（ADHD）を抱えているとさえ自己診断している。

それでも少しずつ改善してきた。

以前はストレスに振り回されることもあったが、脳を鍛えて考え方をポジティブに変えることで、人生に対してより楽観的な展望を抱けるようになったのだ。

その結果、私はより回復力のあるOS（オペレーティング・システム）——体と心と精神——を築き、ストレスに押し潰されたり燃え尽きたりしてしまうことなく、ストレス状態を人生の一部として受け入れられるようになった。

今後の各章では、私自身のストレス依存者としての経験、そして同じ悩みを抱える何千というクライアントから学んだことを紹介していく。自分もストレス依存症かもしれないと感じたら、あなたは独りではないことを忘れないでほしい。

また、**常にストレスに苛まれ続ける日々に終止符を打てる**と信じてほしい。本書によつて、あなたはついに必要な休息を手に入れ、真に健康的な生活を得られるのだ。

序文 モンキー・ビジネス	4
イントロダクション 破綻	10

第1部 ストレス依存症とは何か 23

第1章 あなたもストレス依存症？	24
第2章 無理をしないことが難しいわけ	61
第3章 ストレスを成功の糧にする	84

第2部 エネルギーを取り戻す 105

第4章 STEP 1 「休息する」	106
第5章 STEP 2 「修復する」	158

第6章 STEP 3 「立て直す」	186
-------------------	-----

第3部 自分のOSをプログラムし直す 201

第7章 STEP 4 「考え直す」	202
第8章 STEP 5 「再構築する」	226

あとがき	253
刊行に寄せて ダニエル・シ・カーシュ博士	262
参考文献	270



今日もまたくたびれ果てて1日が終わり、眠れぬ夜がやってくる。頭が枕（あるいはソファアのクッション）に倒れ込む頃には、肉体的にはクタクタで、しかし頭は異様に冴えているという、不可解きわまりない状態に陥っている。

そして頭のなかで自問自答が始まるはずだ——昨日の晩も、その前の晩も同じ会話を繰り返して、明日こそ生活を変えようと約束したのに！

今度こそまともな睡眠を取り、清々^{すがすが}しい朝を迎え、自分のためになる選択をしよう。ジムに行こう。食生活を改善しよう。ちゃんと休憩を取るようしよう。前々からやろうと思っていた瞑想を再開しよう。ヨガに行こう。もっと水を飲もう。コーヒーをやめよう——少なくとも、量を減らそう。

急に、明日やらなければならないことの数々で頭がパンクしそうになってくる。お

喋りの洪水。思考の曲芸。やることリスト、スケジュール、締め切り——体が不安でいっぱいになり、体温が上昇して脈が速くなる。胸の上に誰かが乗っかっているように感じる。パニックの始まりだ。

明かりをちゃんと消しただろうか？ コーヒーメーカーのタイマーをセットしただろうか？ 上司に出した提案^{プロポーザル}の返事はまだだっけ？ 結婚の申し込み^{プロポーザル}といえ、今週末のいとこのパーティのためにプレゼントを買わないと。

おっと、まずい。ホテルの予約を忘れていた。24時間前になったら必ずチェックインして飛行機の座席を確保すること。座席……そうだ、明晩のイベントの招待メールに返信していなかった気がする。もうぎりぎりだから、今すぐメールしたほうがいい。

あなたは起き出し、パソコンを起動させる。すでに余裕のない状態にある脳は、緊急事態らしいと気づいて慌てふためく。

加えて、パソコン画面の眩しい光が神経を掻き乱す。あなたはできるだけ何も読まないようにして必要なメールを探すが、寝る前にパソコンを閉じてからたった1時間のうちに届いた長いログを無視することはできない。今のうちに短いメールを何通か

送ってしまえば、朝に余裕ができるのだからと自分を納得させる。

気づけば時刻は午前1時を回り、先ほど自分に約束したはずの8時間睡眠は不可能になったことに気づく。目を閉じて1分もしないうちに、生活を変えるのは明晩からにしようとする自分に言い聞かせる。このサイクルが続く……。

でも、そんなにひどい生活だろうか？

おそらくあなたは、かなり前からこのような状態で生活している。確かに以前のようには趣味を楽しむ余裕はないし、友人や家族とのんびり過ごす時間もほとんど取れない。いつも疲れ切っていて注意散漫な気がするが、それでもなんとか持ちこたえている。それなりに成功を収めてきたし、このご時世、他の人と比べて特別にストレスが多いというわけでもないだろう。自分の体を大切にすることを優先するなんて、何様のつもりなんだ？

これが、人間エネルギー危機とでもいうべき現代の流行病の現実である。 私たちはガス欠のまま走り続けている。問題は、事態にどう対処したらいいのかわからないことではなく、何らかの対策を講じようにも必要なエネルギーがないことだ。

食生活を改善すべきなのはわかっている。もっと日常的に体を動かすべきなのはわかっている。十分な睡眠を取り、休憩を増やすべきなのもわかっているし、豊かな人間関係を築けば精神的に満たされることもわかっている。これらはいずれも常識的な解決策だ。

しかし、健康や業績の改善を目指す組織のコンサルティングを10年以上行ってきた経験から言うと、常識は必ずしも実践されているとは限らない。

まず、その日のうちにすべてをやり遂げる時間はない。

時間が足りるなんてことはありえないのだ。**この「なにかが不足している」という認識が——時間であれ、お金であれ、食べ物であれ、活力であれ、愛であれ——「緊急事態が生じそうだ！」というメッセージを脳に送る。**

すると、私たちにもともと備わっているストレス反応が即座に作動し、必要なものをできるだけ多く手に入れるように私たちを駆り立てるのだ。困ったことに、もう十分に手に入れたとどこかで悟らない限り、気づいていようとまいと、私たちはストレス状態に陥ったままになってしまう。

「人間エネルギー危機」に見舞われた私たちは、自分の心身を司るOSに繰り返し無

理を強いている。このことが私たちの生産性と能力を損なうだけでなく、健康と幸せまでを蝕^{じじは}む原因になっている。

さらに困ったことに、本物のエネルギーの不足を穴埋めしているのは、目覚ましのコーヒーやエナジードリンク、あるいは緊張をほぐすアルコールや睡眠薬といった偽のエネルギー源ばかり。

これはクレジットカードで買い物をするようなもので、私たちは増える一方のエネルギー赤字を無視することもできるが、時間をとって請求書の中身を確認しない限り、その影響は細胞レベルで積み重なり、慢性炎症、代謝の乱れ、免疫力の低下などをもたらすことになる。

人間のOSは、心臓の鼓動、脳波から血糖値の揺れまで、すべて波のような曲線を描いて周期的に変動するようにできている。とはいえ、私たちのほとんどは直線のような生活を送っている。ようやく眠りに落ちたと思いきや、目覚まし時計にたたき起こされ、その瞬間からアクセル全開だ。

問題なのは、私たちが休みなく直線的に活動していることだけでなく、ストレス反

応という形で同時にブレーキを踏み込み、体中の歯車に無理をかけていることだ。時間、お金、エネルギーなどが足りないという感覚が続くと、脳は神経系統に影響を与える物質を大量に放出し、体全体が四六時中厳戒態勢になるように働きかけてしまう。このパターンは極めて危険な結果をもたらす。

過度のストレスが命取りになることは周知の事実だが（これまで知らなかったとしても、本書を読み終わる頃には頭に叩き込まれているだろう）、私たちはいまだに有効な解決策を見つけられずにいる。それには主に3つの原因がある。

まず第1に、**変化はたとえ前向きなものであってもエネルギーを必要とする。**ストレスが私たちにとって有害で、貴重なエネルギー源を無駄にしまふとわかっているにもかかわらず、思考や行動のパターンを変えるにはそれ以上のエネルギーが必要になるかもしれない。

だから、脳はすぐさま、そんなことは試すまでもないと私たちに言いくるめる。すでにエネルギーを節約するサバイバルモードで稼働しているので、曲がりなりにも機能しているシステムを変えるためにわざわざエネルギーを費やしたくないのだ。

第2に、私たちはエネルギー不足のせいで、ストレス源に脳神経レベルで依存するようになっていく。

つまり、人生の荒波を渡っていくために必要な刺激をストレスに求めてしまうのだ。さらに**ストレスには中毒性があり、砂糖、キャンブル、甘い物やセックスといった他**
の中毒性のある物質または行為が作用する脳の部位と同じ場所に刺激を与える。ストレスは、厳戒態勢でいるのは名案で、継続する必要があると私たちの心身に言い聞かせる。

またストレスは快感をもたらすので、私たちは必ずしも自分のためにならなくても新しいものを求めてしまう。快感は日々の仕事を乗り切る原動力になり、私たちはより大きなスリルを味わうために物事をぎりぎりまで先延ばしにすることすらある。そうすることで、自分では集中力や注意力が増した気になるのだ。

最後に、過去のストレス対処法はストレスそのものを管理しようとした——すなわち、私たちの悩みの外因に変化をもたらそうと試みた。

しかし実際に私たちにコントロール可能なのは、ストレスと私たちの関係性だけである。ストレスがなくなることはなく、ストレスから自由になったと感じたとしても、間違いなく次の暗雲が近づいている。

人生とはそういうものだ。

問題はストレスではない。

ストレスに対する私たちの反応が、健康や幸せや成功の可能性を私たちから奪ってしまう。だからこそ、ストレスとの関係性を変える必要がある。ストレスに対する抵抗力を高めれば、ストレスを活用することすら可能になるのだ。

ストレス依存症から抜け出すために

ストレス依存症から抜け出すには2つの重要な変化を起こす必要がある。

まずはもっとも基本的なレベル、すなわち化学物質レベル、細胞レベルで必要なエネルギーを補給し、心身を司るOSを修正する。次いで、自分の思考と行動の癖を見直し、生活スタイルをプログラムし直す必要がある。

ストレス依存症の回復プロセスの最初の3つのステップは、あなたの活力を取り戻すことを目的としている。まずは(1)余計なストレスと刺激を取り除き、(2)活力を高めてくれる栄養素——例えばブドウ糖、酸素、ポジティブな気分をもたらす脳内物質のエンドルフィンなど——で脳と体を養い、(3)神経の連絡と心身全体の健康を強化して利用可能なエネルギーを増やす。

これらの充電プロセスにより、あなたの心身のシステムは赤字に振り回されるサブイバルモードから抜け出し、チャンスを積極的に活かせる状態に移行する。心身は打たれ強くなり、ストレスに押し潰されることなく、むしろ成長の糧にできるようになるだろう。

ストレス依存症の回復プロセスの残り2つのステップでは、あなたの思考と行動の両面における習慣をプログラムし直す。

まずは脳を鍛えて物事を健全で前向きな視点から見られるようにし、ストレスをより扱いやすいものにする。エネルギーを十分に蓄えて楽観的な考え方を身に付ければ、ストレスを生存を脅かすものではなく成長のチャンスとして受け止められるようになるのだ。

そして最後のステップで、家庭や職場での日常に健康的なリズムを導入する方法を考える。メリハリある生活は、あなたの能力を最大限に引き出してくれる。これにより、あなたはより生産的に、創造的に、そして積極的になることができ、一方で十分に休息して回復し、エネルギー量を一定に保てるようになるのだ。

このためには**境界線 (Boundary)**を引いて自分の時間を確保すること、**相手の期待 (Expectation)**をどこまで受け入れるかはつきりさせること、**適切な態度 (Attitude)**で自分の意思を伝えること、そして**十分な時間 (Time)**を割いて新しい習慣を身に付けることが必要だ。

私はこれを、各要素の頭文字を取って**BEAT**と呼んでいる。混沌のなかでも力を発揮するためにBEATを確立した個人や組織の実例も紹介する。

このように、ストレス依存症の回復プロセスは5つのシンプルなステップに分けられる。これらのステップをすべてたどれば、肉体、精神、感情それぞれのストレス耐性を高め、ストレスに押し潰されずに成長の糧にできるようになるはずだ。

- STEP 1 …………… 休息する。意識的にリラックスと回復に努め、脳内化学物質のバランスを調整する。
- STEP 2 …………… 修復する。細胞の炎症を抑え、健やかに育んでくれる栄養素をとる。
- STEP 3 …………… 立て直す。心身を強化し、エネルギーの蓄えを増やす。
- STEP 4 …………… 考え直す。視点を変えて、ストレスを脅威ではなく、チャンスととらえる。
- STEP 5 …………… 再構築する。エネルギー管理とメリハリのある生活の支えになるBEATを確立する。

あなたのストレス依存度と、回復プロセスに費やせる時間とエネルギーの量に応じて、このプログラムは3分で終わるかもしれないし、3日、3週間、あるいは3カ月かかるかもしれない。エネルギー管理の最適化に費やせる時間と労力が多ければ、それだけ成果も大きくなるだろう。

回復プロセスの各ステップの最後には、あなたの日々の実践で役に立つエクササイズをひとつずつ用意した。いずれも簡単な瞑想や視覚化の作業で、手順を読んで静かに実践することができる。

これらの簡単なテクニックをストレス管理の工具箱に揃えておけば、ストレスへの抵抗力を高める訓練を行っていく過程で必要に応じて用いることができる。

ストレスを生じさせる外的要因は自分ではどうにもならないことがほとんどだが、ストレスを受け取る心身のOSを、より強靭なストレス耐性の高いものに変えていくことは可能だ。余計なストレスを取り除き、心身を支えてくれる重要な栄養素をとり、脳と体を意識的に鍛えることで、厳しい状況下でも最大限の力を発揮できる自分を手に入れることができる。

また、ストレスに対する見方をよりポジティブなものに変え、新しい習慣を身に付けることで、自分のOSを改善することができる。**ストレスを完全に消し去ることはできないが、ストレスとの共依存的な関係を変えることは可能なのだ。**

ストレス依存症とは何か

第一部

STRESSAHOLIC

不安はロッキングチェアに似ている。
やることを与えてくれるけど、
どこへも連れて行ってはくれない。

—アーマ・ボンベック(女性コラムニスト)



第1章 あなたもストレス依存症？

本書を手を取ったということは、あなたは次のうちのどれかに当てはまるはずだ。

- (1) 自分がストレス依存症だと自覚している
- (2) 友人や家族や同僚からストレス依存症ではないかと心配されている
- (3) 現実から目をそむけている

ストレスの感じ方は人それぞれに異なるので、自分がストレスに不健全に依存しているかどうかを判断するのは難しい。では、あなたのストレス依存度を判別するために、次のチェックリストに挑戦してみてください。

- きつい締め切りを課されるとやる気がでる。
- 物事をぎりぎりまで先延ばしにすることが多い。
- 何もせずにいるということができない。
- 休暇を楽しめるようになるまでに数日かかる。
- 休暇中もしょっちゅう仕事のことを考えてしまう。
- なにかを見逃しているんじゃないか、いつも心配している。
- 携帯電話やパソコンが手元ないと落ち着かない。
- 夜眠ろうとしても頭の中がなかなか鎮まらない。
- 物事を片付ける時間がいつも足りないと感じている。
- 1日に取り組んだ仕事で十分ではないと感じることがある。
- 友人に会ったり、以前のように趣味を楽しんだりする暇がない。
- 常に次から次へとやることに追われている。
- 人の言葉を遮さえぎって話してしまう、あるいはそうしなくなることもある。
- チェック項目はもういいから、本書の続きを読みたいと思っている。

おそらくあなたは多くの項目にチェックを入れたはずだ。しかし、ストレスと無縁の人はいないし、ストレスが消えて無くなることもない。それならば受け入れたほうがいいのではないか、と思うかもしれない。

以前あるクライアントに、「私はストレスが大好きだから、ストレスを管理するなんてごめんだわ」と言われたことがある。認めない人もいるだろうが、彼女は現代人の多くにとつての現実をずばり言い当てている。**ストレスは私たちの生きがい。私たちを成功へと駆り立て、活力の源となり、人生に意味を与えてくれるものなのだ。**

会話はしばしばストレスの多さの競い合いになる。「調子はどう?」「ストレスが多くて」「こっちもだよ」。そして各人は自分がなぜそれほどストレスを抱えているのか説明し、よりみじめな状況にある者が勝利する。

私たちはなんと後ろ向きな考え方をしていることか。

このひねくれた例え話からもわかるように、忙しければ忙しいほど、ストレスが多ければ多いほど重要人物とみなされることになっている。

問題はあなたがストレスに対処できないことではない。あなたはおそらく、やらなければならぬことを見事にやり遂げ、締め切りを守り、たまには社交行事に出席す

ることさえあるだろう（特に仕事関連の場合は）。

しかし、あなたは人生をどのようなものとして経験しているだろうか。自分が懸命に成し遂げようとしていることを味わう余裕があるだろうか。それとも、やることリストの次の項目に向かってひたすら突っ走っているだけだろうか。

それ以上に重要なことに、**あなたはストレスまみれの生活が自分の心身に長期的な影響を及ぼすことを理解しているだろうか。**いや、おそらくしていないだろう。たいていの依存者と同じように、自分の行動がどんな結果を招くかわかってはいるものの、ドラッグのように病みつきになってしまい、断つなんてとても考えられないのだ。

日々の苛酷なスケジュールを思えば、**ストレスを手放して解毒作用に向き合うよりも、ハイなままでいたほうがよっぽど楽なのだから。**

しかしながら、ストレス（とドラッグ）には以下のような副作用があることがわかっている。心拍数増加、血圧上昇、血糖値上昇、筋組織の破壊、消化器の機能低下、潰瘍、血液凝固、片頭痛、肌荒れ、早期老化、脳細胞の減少、社会的孤立と孤独感、不安、パニック発作、鬱、薬物乱用、人間関係のトラブル、集中力欠如、マルチタスキング、そして無関心だ。

また、ロンドン大学が1990年代初頭に終えた20年間に及ぶ追跡調査により、ストレスに振り回されることは、癌や心疾患の危険因子として喫煙や高コレステロール食以上に深刻な影響を及ぼすことがわかった。

さらに、**ストレスにはドラッグに負けず劣らず中毒性があるともいわれている**。ストレスは、人を興奮状態にさせるアドレナリンやノルアドレナリンといったホルモンに加えて、快感を感じさせる脳内物質であるドーパミンを分泌させる。

ドーパミンには脳内の報酬系を活性化させることでその行動を繰り返すように促すはたらきがある。このメカニズムが、多くの依存症や薬物乱用問題の根底にあるものと一緒であると考えられるのだ。

ストレスを中毒性のある物質とみなすのはやや極端に感じられるかもしれないが、ほとんどどんなものでもその影響を受ける人次第で中毒性を持つ可能性がある。依存症の専門家であるスタントン・ピールは、習慣はどんなものでもやりすぎたり、やめられなくなったり、命を危険にさらすものになりうると指摘している。

ピールによれば、「依存症とは（中略）特定のものではなく、ある人が時空間において築く関わり方に付けるべきレッテル」とのことだ。問題は、自分の行動習慣とど

のような関係を築くかにあるのだ。

自分が持って生まれた自然なリズムを見失うと——あるいはもっと悪いことに、何かを成し遂げるためにこれを意図的に乱すと——私たちの体は、その乱れた生活リズムに適応してしまう。

ストレス依存の初期の段階では、私たちは何らかのポジティブなもの——ドーパミン放出のような神経化学的な満足や、必要とされていると感じることのような内因性の報酬、あるいは権力や金、成功のような外因性の報酬——を得ようとしてストレス源に引き寄せられる。

ところが、中毒症状が進行するにつれて、何かを得ることよりも損失を避けることのほうが重要になり、ストレスへの依存は生き延びるために欠かせないものになってしまう。つまり私たちは、「正の強化」（ある結果により、その行動の頻度が増えること）の効果でストレスをもたらす刺激を求めるのではなく、**ストレスの不在という苦痛を避けるためにストレスを必要とするようになるのだ**。

ポジティブなドーパミンを誘発するよりも、生命に危険が迫ったときに放出されるネガティブなホルモンのコルチゾールが放出されることを避けるようになる。考え方

も行動もネガティブになり、重要視されたいと願うよりも、どうでもいい人だと思われることを恐れるようになる。

そして、成功を収めるのではなく、ただ単に雇われているだけになる。この恐怖に支配された転換により、私たちは健全な努力家から、かろうじて生きながらえているだけの人に変貌してしまうのだ。

しかしながら、こうした症状の進行は逆戻りさせることができる。脳内の化学物質のバランスを取り戻し、愛情と余裕をもって心身を養い、ストレス中毒への抵抗力を高める行動パターンまたは習慣を確立すればいいのだ。

すでに確認したように、ストレスそのものが問題なのではない。**回復の時間を設けずにストレスに頼ったりストレスを受け入れたりすることが、私たちの健康と活力と積極性を損なっているのだ。**疲労、人生に対する不満足感、喜びの喪失、不安などといったストレスの有害な影響を見くびってはならない。

ストレスは良いも悪いもなく、ただ存在するだけだ。だから、依存症状を生じさせるのはストレスそのものではない。原因はむしろ、私たち自身が人生のさまざまな段階でストレスにどのように反応するかにある。人は生涯を通じて、その人に固有なス

トレス経験を積み重ねる。ストレスが深刻な足枷になることもあれば、学習や成長を促す機会になることもある。

反対に、ストレスのない人生はかえってストレスフルなものに違いない。成長の契機となる刺激がなくなれば、私たちは逆の意味で快適な領域の外に押し出されてしまう。調査によると、死亡率のピークのひとつは定年退職から6カ月以内に訪れるらしい。常時オン状態で走ってきた人が急ブレーキをかけるのは非常に危険なことなのだ。

心身のシステムは全か無かの状態で機能するようににはできていないが、慌ただしい生活環境、そして常に「つながつている」ライフスタイルのせいで、私たちは極端な方向に振り切れがちだ。システムをもっとも効率よく機能させるには、心身をすり減らすことなく試練や成長に向き合えるようなストレスと回復のバランスを見出す必要がある。

第3章で取り上げるように、スポーツやビジネスなどの競争社会では、ストレスの頂点で最高のパフォーマンスが発揮される。ほどよい量の有意義で集中的な刺激が、私たちの努力を後押ししてくれるのだ。

立ち読みサンプル はここまで

もちろん、刺激が過ぎれば人は燃え尽きてしまう。多くの人はこの頂点でバランスを見出すことに失敗し、必要な休息や回復時間を取らずによりストレスフルな状況へと自分を追い込む。

その結果、**心身のシステムは偽のエネルギー源に頼るようになり、疲労の兆候をものともせず突き進み、やがて決定的なエネルギー危機に陥ってしまう。**ここまで来ると、どんなに強力なストレスホルモンの力を借りても、ベッドから起き出すことや簡単な作業をやり遂げることすら困難になるだろう。

ストレスを理解する

ストレスに普遍的な定義を与えようとするのは愛を定義しようとするようなことだ。ストレスは人によって多種多様な意味を持つだろうし、実際にどんな経験なのかは本人にしかわからない。

私が見つけたもつともシンプルで有用なストレスの定義は、ストレス研究の先駆者ハンス・セリエによるものだ。セリエはストレスを発見、あるいは今日使われている

意味でのストレスを概念化した人物として知られる。

1936年、セリエはストレスという言葉を「変化の要求に対する体の非特定のな反応」と定義した。研究所の実験動物を激しい物理的刺激（耳をつんざくような轟音、まぶしい光、あるいは極端な温度など）にさらすと、胃潰瘍、リンパ組織の減少、副腎肥大などの病変が共通して生じることに気づいたのだ。セリエは後に、慢性的なストレスを経験した動物は、心臓発作、脳卒中、肝臓病や関節リウマチなど、人間に見られる疾患とよく似た疾患を発症することを明らかにした。

すぐさまストレスという単語は脅威やネガティブな反応と結びつけられるようになったが、セリエは同時に、ストレスを定義するならば良いストレス、彼がユーストレス（＝快ストレス）と呼んだものも含めるべきだと考えた。こうしてポジティブなユーストレスとネガティブなディストレスが区別されたことで、ストレスを引き起こす刺激が分類しやすくなった。

しかし、この区分をもつてしても、個々の反応の違いを明解に説明することは難しく、まだまだ。多くの人はネガティブなストレス要因を足掛かりに成長し、ポジティブな結果を得る。一方で、ポジティブなストレスを含む非常に有益な体験をした人が、ネ