

ストレスと友達になる方法 「オキシトシンを利用する」

ケリー・マクゴニガル (スタンフォード大学 心理学者)

Kelly McGonigal 2012 年の講演

<内容>

ストレスは、心拍数を増やし、呼吸を速くし、額に汗をにじませます。しかし、ストレスが健康の敵とされてきた一方、ストレスが体に悪影響を及ぼすのは、そう信じるからだと考える真逆の新しい研究が注目されています。この講演は、私達にストレスを肯定的に捉えるようにと促し、これまで知られていなかったストレスを軽減する仕組みとして、ストレスを抱える人同士で手を差し伸べ合うことの効果を紹介します。

<はじめに>

過去一年間に、ほとんどストレスを感じなかった人はいますか？多少ストレスを感じた人は？ひどいストレスを感じた方は？私も強いストレスを感じてきました。でも、これが私の告白ではありません。私の告白は、私が健康心理学者として過去 10 年間の指導が、人の健康改善どころか、害を及ぼしてしまったという事実です。ストレスを受けた患者に対する指導が間違っていたのです。

私は、ストレスが病気の原因になると何年も言ってきました。ストレスは、風邪から心臓疾患に至るまで、あらゆる病気のリスクを高めると考えてきました。基本的に、私はストレスを敵視してきたのですが、私のストレスについての考えは変わりました。そして今日は、あなたの考えを変えたいと思います。私のストレスに対する理解を、考え直させた研究内容をお話しします。

<ストレスは身体に悪くない>

この研究はアメリカ成人を 8 年間追跡調査した結果です。この研究では、次の質問「去年どれ位ストレスを感じましたか？」、「ストレスは健康に害になると信じますか？」に答えてもらいます。その後、公開されている死亡記録から、参加者の誰が亡くなったか、過去を振り返る「後ろ向き調査」を行いました。

前年に強いストレスを経験しと回答したグループで、ストレスが健康に害を及ぼすと信じていた人たちの死亡リスクは、ストレスが健康に害を及ぼさないと考えた人より 43%高かったのです。強いストレスを経験しても、ストレスが無害だと思う人たちの死亡リスクは高まるどころか、ストレスがほとんどなかったグループとともに、参加者の中で最も低い死亡率でした。研究者は死亡者数を 8 年間追跡し、18 万 2 千人のアメリカ人は、ストレスが原因ではなく、ストレスが体に悪いと信じることによって死期を早めたと判断せざるを得ませんでした。

私はこの研究結果を知って凍りつきました。ストレスが健康に良くないと私は一生懸命に人に教えてきたからです。この研究から私は、ストレスに対する考え方を換えれば、より健康になれるのかと疑問をもちました。科学はイエスと答えています。ではその仕組みを考えるために、みなさんもストレスを感じる実験に参加していると想像して下さい。

<社会的ストレス・テスト>

これはハーバード大学で行われた社会的ストレス・テストと呼ばれるものです。実験が行われる部屋にあなたが入ると、自分の弱点についての 5 分間の即興スピーチをするように指示を受けます。何人もの熟練した審査員が並んでいます。プレッシャーをかける目的で、ライトやカメラが顔に向けられています。さらに審査員らは、あなたを落ち込ませるような態度で反応します。

すっかり落ち込んだ所で次のステップに移ります。数学のテストです。あなたには秘密ですが 試験官はあなたを困らせるように訓練されています。996 から7刻みで引き算した数を次々に答えるよう要求されます。もっと速くしてもらえませんか。止めてください。遅くて実験になりません。これが社会ストレスの例です。これが実際の実験だったら心臓は高鳴り、呼吸は速く汗が噴き出るかもしれません。早くこの場面から逃げ出したいストレス状態だと考えるでしょう。

しかし、この緊張感が体に活力を与え、与えられた挑戦に立ち向かえるように、身体と精神が準備をしているのだと考えたらどうでしょう。ストレスを前向きにとらえる考え方が、事前に参加者に教えられました。自分たちが受けるストレス反応を有用な刺激としてとらえ直すように訓練を受けました。プロ野球の選手やオリンピック選手が、試合の緊張感を前向きエネルギーに転換できるようコーチを受けるのと同じです。

<ストレスに対する身体の反応>

例えば 高鳴る心臓の鼓動は、次に始まる行動に備えて準備をしておき、呼吸が速くなっても全く問題ではなく、脳により多くの酸素を送り込んでいると教えたのです。このようにストレス反応は能力を発揮できる助けと捉えるようになった参加者は、ストレスや不安が少なくなり、自信を持てるようになりました。でも私が一番驚いたことは、ストレスに対する身体的反応が変わったことです。

一般にストレス反応では、心拍数が増えて血管は収縮します。慢性のストレスが心臓病と関連づけられる理由の1つがこの現象です。常にこんな状態にいるのは健康に良くありません。しかしストレスは新たな事態に対して有用だと教えられると、血管はリラックスしたままになります。心拍数は高くなりましたが、血管が柔軟な状態であれば健康状態です。喜びや勇気を感じながら新たな挑戦に立ち向かう高揚した状態に似ています。

<ストレスに対する新しい見方>

ストレスの多い人生で、この話の中に出てくるストレスに対する正反対の考え方が、50歳でストレス性心臓発作を起こすか、90代でも健康を楽しめるかの違いを生んでいるように思います。ストレスに対する考え方次第で、あなたの健康が左右されるという新しい科学的発見です。もはやストレスを取り除こうと逃げるのではなく、あなたがストレスと上手に付き合えることを目指すことを考えましょう。

新しい科学の発見は、ストレスがひどかったと感じた人の命を救えることになるのかもしれませんが。今後はあなたの心臓がストレスで高鳴ったら、自分の身体と心が新たな挑戦に立ち向かうために、自分を助けていると言い聞かせてください。このような見方をすれば、ストレス反応は、人生で避けることができない新たな挑戦、新たな環境への適応などに成功するために必要な緊張感だと分かってきます。

<オキシトシンの作用>

オキシトシンは、愛撫や抱擁の皮膚接触刺激で分泌されるので、「抱擁ホルモン」という名前もあります。これはオキシトシンが関与しているほんの一部の作用にすぎません。オキシトシンは脳神経ホルモンで、人間関係の社会的本能を調整します。オキシトシンは、他の人々と親密な関係を強めるような行動を促します。オキシトシンは、家族や友達との身体的な接触を望むようにさせたり、人との共感を高め、私たちが大切に思う人たちを助けたり支えたいと思わせたりもします。実

験的にオキシトシンを点鼻薬で投与されると、金銭取引で相手を疑うこともなく、だまされてしまいます。自閉症のアスペルガー症候群の被験者が、主治医の目を見て話すなど、知的障害者にも社会性を高める強い効果を発揮しました。でもこのホルモンについてあまり知られてないことがあります。ストレス反応の一環として脳下垂体を経て血液中にオキシトシンが分泌されます。これはアドレナリンが心臓を高鳴らせるのと同様にストレス反応の一環です。ストレス反応としてオキシトシンが分泌されると、誰かに支えてもらいたいと感じる反応が生まれます。ストレスから生じる生物学的反応は、あなたが誰かの助けが必要な状態にいることを、あなたに気づかせるように分泌されているのです。お互いが助け合うことで、困難な状況を愛する人たちと一緒に乗り越えられるように仕向けているのです。

<ストレスと助け合いとオキシトシン>

ストレスのこの面を理解すると、どうしてより健康になれるのでしょうか？実はオキシトシンは脳だけに働くのではなく、身体他の部分にも働きかけます。その主な役割の1つは、心臓や血管系をストレスの影響から守る抗炎症作用です。ストレスを感じても血管をリラックス状態に保ちます。特に良い影響が心臓で起ります。このホルモンを受け取る受容体が心臓にあり、ストレスで起きる心臓のダメージをオキシトシンが修復します。社会的繋がりや支援があると、オキシトシンの効果は強くなります。ストレス下の人に手を差し伸べ、助けたり助けられたりすると、このオキシトシンがもっと分泌され、人間関係が強くなり健康になります。その結果、ストレスから早く回復することになります。ストレスが身体で起こす反応には、ストレスから回復するための機能が内蔵されていて、その機能は人と人との繋がりを支えにして成り立つのです。なんと素晴らしいことでしょう。

<仲間を思いやる>

もう一つ研究成果をお話しします。この話を聞いたら、寿命が延びるかもしれません。アメリカで約1000人の34歳から93歳までの成人を後ろ向き追跡調査した結果です。参加者に次のような質問をしました「去年どれ位のストレスを感じましたか」。「近所の人や友達を助けるためにどれ位時間を費やしましたか」といった質問もしました。その後5年間、その中の誰が亡くなったかを知るため公的な死亡記録を閲覧しました。経済的惨事や家庭危機などの重大なストレスを経験すると死亡リスクが30%増加しました。しかし、ストレスを受けながら死亡率が増加しないグループがありました。他の人への思いやりに時間を費やした人々で、ストレスが原因となる死亡率の増加はなかったのです。仲間を思いやることが、ストレスからの回復力を作り上げたと考えられます。突然降って湧いてくるストレスを避けることはできないが、その悪影響を軽減できる可能性がここでも明らかです。

ストレスに対応するやり方を考えておくことで、ストレスの影響を変えられます。ストレスが自分を助けてくれると考えれば、勇気がでる生物反応が起きます。そしてストレス下にいる人に手を差し伸べて支えれば、自分の中にも回復力が生まれます。わざわざストレスを求める必要はないでしょうが、この発見により、ストレスについてプラス志向の評価をできるようになります。ストレスは、私達を心と心臓の両方に影響します。人との繋がりの中に喜びを見いだすことができます。そし鼓動している心臓と血管にリラックスした活力を与えます。