

ストレスとは 心理学と生理学から理解する

1. 心理学的観点

■ ストレスの定義

- 心理学では、ストレスは「個人が環境からの要求（ストレッサー）に対して適応しようとする過程で生じる心理的・情動的緊張状態」と定義される（Lazarus & Folkman, 1984）。
- ストレスは、**刺激（ストレッサー）とそれに対する反応（ストレス反応）**という二側面を持つ。

■ 主なストレッサーの種類

- 物理的ストレッサー：騒音、温度変化、睡眠不足など
- 心理的ストレッサー：対人関係の葛藤、仕事や学業のプレッシャー
- 社会的ストレッサー：失業、貧困、社会的不平等
- 内的ストレッサー：病気、不安、抑うつ傾向

■ 心理学的ストレスモデル

- 認知評価モデル（Lazarus & Folkman）
 - ストレッサーの影響は、個人の「認知評価」によって決まる。
 - 一次評価：出来事が「脅威」か「挑戦」かを評価
 - 二次評価：対処資源（コーピング）が十分かを評価
- ストレスコーピング
 - 問題焦点型コーピング（問題解決に向かう行動）
 - 情動焦点型コーピング（感情を和らげる行動）

■ 心理的ストレスの影響

- 短期的影響：集中力低下、不安、イライラ
- 長期的影響：抑うつ、不眠症、燃え尽き症候群（バーンアウト）

2. 生理学的観点

■ ストレス反応の生理メカニズム

ストレスに対する生体反応は、主に以下の二つの経路を通じて行われる。

(1) 自律神経系の反応

- 交感神経が優位になり、心拍数上昇、血圧上昇、呼吸促進が起こる。
- 「闘争か逃走か（fight or flight）」反応（Cannon, 1932）

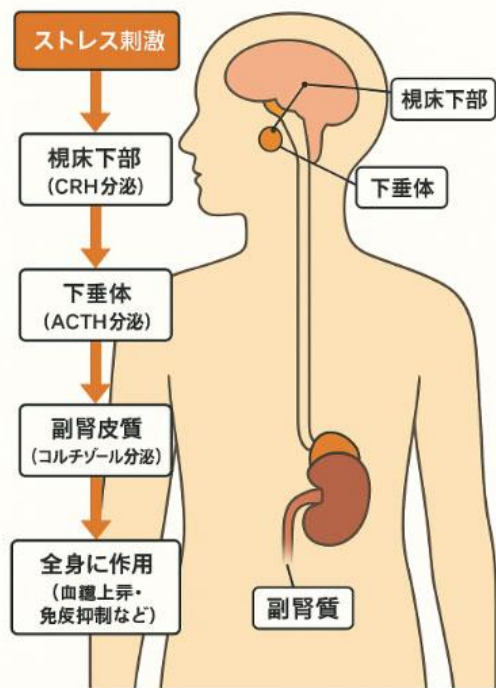
(2) 内分泌系の反応（HPA 軸）

- 視床下部（Hypothalamus）が**CRH（副腎皮質刺激ホルモン放出ホルモン）**を分泌。
- 下垂体前葉から**ACTH（副腎皮質刺激ホルモン）**が分泌され、血流に乗って副腎皮質へ。
- 副腎皮質から**コルチゾール（ストレスホルモン）**が分泌され、血糖値上昇、免疫抑制、エネルギー動員を促進する。

■ 慢性ストレスの生理学的影響

- 免疫機能の低下：感染症への感受性増加
- 心血管系疾患のリスク増大：高血圧、動脈硬化
- 神経系への影響：海馬の萎縮、記憶力低下（Lupien et al., 2009）
- 内分泌系の乱れ：メタボリックシンドローム、糖尿病リスク上昇

HPA ストレス応答



•