医師　石田陽子の

知って おきたい! 健康TOPICS vol.3

ストレスを味方につけて

最高のパフォーマンスを発揮する

ストレスは、あなたを高める「よいもの」

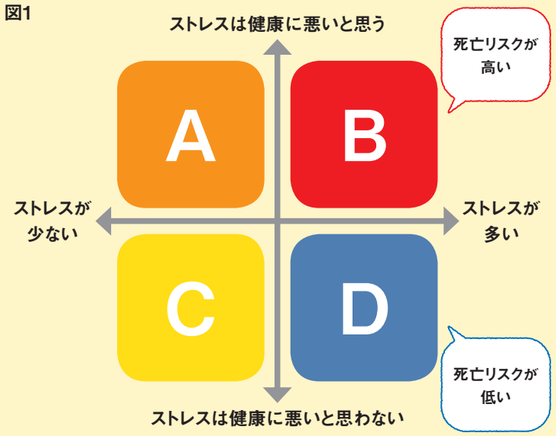
「ストレス」というと、あまりいい印象がないかも知れません。行動を妨げる、気分を滅入らせるものといったイメージがないでしょうか?でも実は、ストレスこそが人の能力を向上させ、目的を達成するためのパワーの源となるのです。オリンピックで活躍するようなアスリートたちが本番で最高のパフォーマンスを発揮するとき、それを支えているのがストレス。ストレスを感じて交感神経が優位になるのは、もともとは狩猟時代の祖先が猛獣に出合った際に、命がけでその状況に向き合うために存在した生理反応です。ストレスホルモンが分泌されることで、身体能力や思考能力が研ぎ澄まされ、普段よりもはるかに高い能力を発揮することができます。現代に生きる私たちの生活においては、仕事を頑張ろうとするとき、恋愛をして幸せを掴もうとするときなど、すべてにストレスが関係しています。大きなことを成し遂げようとしたり、誰かを好きになってドキドキしたり…人が最高のパフォーマンスで人生の目標に向かおうとするそのときに、ストレスはあなたの背中をぐっと押してくれるのです。

ストレスの悪影響をなくす裏ワザ

米国で約3万人を対象に行われた興味深い研究を紹介しましょう。(図1)ストレスが多く、体に悪いと思っていた人たち(B群)は4群中で最も死亡リスクが高かったのに対し、ストレスが多くても体には悪くないと思っていた人たち(D群)は、4群中で最も死亡リスクが低かったのです。

この結果が示すのは、ストレス自体が健康に悪影響を及ぼすわけではなく、「ストレスは体に悪い」という思い込みが、ストレスを感じる度に不健康になるよう自己暗示をかけてしまうという真実です。一方で、ストレスがあっても体に悪くない、それどころか自分の力を高める良き相棒だと信じていれば、体は丈夫になるということ。つまり「ストレスってステキ」と思い込むだけでいいのです。

図1



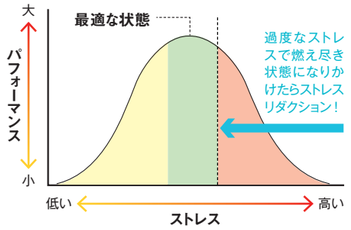
ストレスをコントロールする

ストレスリダクション

さて、ストレスはこのようにあればあるほどパフォーマンスが高められるわけですが、ストレスだけを増やしていくと図2のように疲弊してパフォーマンスが低下するといった現象が起こります。ここで大切なのは、横軸のストレスを一定まで高めたら、今度は縦軸のパフォーマンスレベルを引き延ばすために、最適のストレスレベルを維持することが重要になるということ。それには「ストレスリダクション」という手法が効果的です。

図2 ストレスとパフォーマンス

(Stress-Productivity Curve)



人間は、無意識のうちにさまざまな行動を選択していますが、不安や悲しみ、期待や恐怖、イライラ、わくわくといった多種の感情を、ひとつの心の中に抱えて持っています。これを美しく整然と並べて保持しようとするのは絶対に不可能なことで、そんなことをすれば心がつぶれてしまうわけです。大切なのはこれらが頭の中に散らかっていてもいいので、リラックスして上から俯瞰することです。ストレスレベルが高まり過ぎてパフォーマンスが落ちてしまいそうになったら、一番簡単な方法として効果的なものが「深呼吸」です。息をできるだけ吐いて、肺が膨らもうとする力を利用して自然に吸い、意識的に長く、ゆっくりと呼吸を大きく長くしていきます。自分が呼吸をしていることだけ考えるといいでしょう。人間は、呼吸がゆっくりになると、副交感神経が優位になり心が穏やかになります。

普段はストレスをかけて、最高のパフォーマンスを発揮して、ちょっと疲れてきたかなと思ったら深呼吸して落ち着いて、ストレスレベルを下げてみる…。そんなコントロールが自分自身でできるようになれば、ストレスはあなたを高めるための『最高の武器』になるのです!

【監修者紹介】
心陽クリニック院長
株式会社心陽C.E.O.
石田　陽子

セミナー開催情報

生産性に関わる体や職場のモヤモヤを専門の臨床医にきいてみよう!!
「産婦人科×泌尿器科編」
2019年12月6日(金) 15時20分〜17時40分
フジクライノベーションハブ「BRIDGE」

誰にでもある、悩みや心配事、ちょっと気になること。それは当然、仕事のパフォーマンスに影響します。働く人の多くが抱える悩みは、実際の病気よりも、恋のこと、お金のこと、家族のこと、性のことなどではないでしょうか。そんなこれまで隠れてきた課題への解決策を提案するセミナーです。