

朝を ひらく

永田 円了
真国寺住職



ストレスを感じた時にも分泌されることが分かった。人間はストレスをもった時、一人で悩まないで、他者の協力を得なさい」という信号が、このホルモンによって、発信されていたのである。

私には持病がある。母から受け継いだ片頭痛である。悲しいことに長女にも遺伝した。やっかいなことは、この忌まわしい片頭痛がいつ起きるか予測不可能なこと。大きな仕事が終わってほっとしているとき、期末試験が終わってリラククスしている時など、決まってこの悪魔が登場する。

時、あえてストレス状態に自分を置いてみた。実は今これくらいまくいつている。この数カ月、片頭痛は起こっていない。ストレスで発生するオキシトシンは、脳の血管の収縮を調整する機能があることも今、分かっている。

し、それはストレスが健康の害になっていると思っていた人のみであった。ストレスが多くても、害だと思っていない人は逆に、より長生きしたのである。

また、ストレスは人を社会的にするという。人は誰かに愛情を感じた時、人が恋しくなった時、オキシトシンというホルモンが出る。この愛情ホルモンと呼ばれるオキシトシンが、実は

そうかこの悪魔はストレスが嫌いなんだな、との想いから試しに大いにリラククスしそうな

ストレス

身体に悪い 考え逆転

インゲン豆の実験でおもしろい結果がでた(名古屋大学大学院での実験)。インゲン豆は、支柱に右巻きにつるを伸ばして成長する。そのつるを反対に、左巻きにして育てたらどうなるか。収穫量が2倍になったというのである。インゲン豆もストレスを与えられることにより、より頑張ろうという気持ちになったのであるか。

本能任せの気楽な状態よりも、ある程度ストレスを感じる生活の方が、人間も植物もより成長する。生命の不思議、解明はまだまだこれからだ。

人前に立つと、いまだによけいな緊張に襲われる。呼吸は乱れ無駄な汗もかく。おおよそ創造的な思考などほど遠い。早くこんな状態から抜け出したい。こんなストレスは身体に良いわけがないと、ずっと思っていた。しかし最近この考えが逆転する機会があった。

米国スタンフォード大学の心理学者、ケリー・マクゴニガル博士の研究にハッとした。米国で成人3万人を8年間にわたって調査した結果、ストレスが多いと死亡するリスクは43%増加するというもの。ただ