

1-2 ストレスとは

「心」を理解したところで、いよいよ「ストレス」について考えてみましょう。

1 ストレスとは

「取引先に怒られたが、言い返せずストレスが溜まった」とか「満員電車の通勤はストレスを感じる」など、「ストレス」という言葉は、日常的に使われています。

では、「ストレス」とは何か、イラストで説明しましょう。



このイラストは少年がサッカーをしているところです。ボールは、蹴られると形が歪みます。このボールを「心」に置き換えてみると、このボールの歪みが「ストレスが発生している状態」です。そして、蹴るという行為が「ストレスの原因」です。

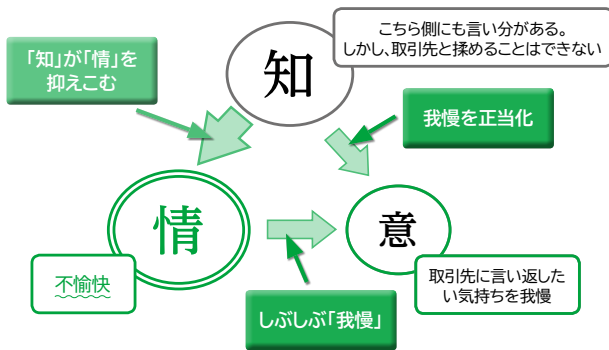
つまりストレスとは、何かの原因によって起こる「心の歪み」なのです。

2 「心」のバランス

では、「知」「情」「意」がどのような働きをしているのか、ストレスとの関係についてみてみましょう。

先程の「取引先に怒られたが、言い返せずストレスが溜まった」ケースの、本人の心の動きを表と図にしてみました。

知	怒られた内容に対しては、こちら側にも言い分がある しかし、取引先と揉めるので、それを反論できない
情	取引先の担当者に対して、 <u>不愉快な思い</u> をした
意	取引先に言い返したい気持ちを我慢した



「知」と「情」が大きくなり、3つのバランスが大きく歪む

この表では、「知」「情」「意」のそれぞれの内容を列記しています。また、下の図では、その関係性を図で表しています。

大きく膨らんだ「不愉快な気持ち(情)」を、それと同じような大きさで「取引先と揉めることはできない(知)」が押さえ込んでいます。それによって、知に従い、しぶしなが「我慢する(意)」という決意をしています。この「情」の「不愉快な思い」という感情が、知識や意志とかがろうじて釣り合いが取れている状態となります。つまり、心の中の「知」「情」「意」の3要素のバランスが歪みながらも、なんとか均衡が保てている状態が、「ストレスを感じる時」なのです。

イラストの「蹴る=ストレスの原因」は「取引先に怒られた」ことであり、それによってボールが「歪む=ストレスの発生」が、「心」の3要素のバランスの歪みなのです。