

「ストレス」全盛時代

公的機関に勤める職員による詐欺事件を報ずるテレビニュースで、「職場のストレス」があたかも犯行の動機であるがごとく流された。そういう原稿を書いた記者も記者だけど、うっかりするとみんながそう信じてしまうほど、現在の日本社会は「ストレス」全盛時代なのだろうか。

ここで言う「ストレス」は、本来は生物学か医学の専門用語だろう。

生物学には「ストレス応答」という用語がある。細胞が地球に誕生して以来、さまざまな外的環境の急激な変動（ストレス）が、ときに細胞に死の危険をもたらした。だから、細菌から高等植物、脊椎動物の細胞に至るまで、その変動を防御し、破損したときにはそれを修復する仕組み（ストレス応答）を、進化の過程で獲得したのは当然の成り行きだった。たとえば、「熱ショック応答」は、高温障害に対応するもの、生化学の重要な研究テーマでもある。そこには、日常で「ストレス」と言うときにある、悲観的な響きは必ずしもない。

ストレスという考え方は、細胞ばかりでなく、動物（ヒト）の個体にも適用される。H. H. セリエのストレス学説（1936年）が有名。いろいろな外部環境が心身に機能的変化をもたらす。ストレスの原因になる因子（ストレッサー）には、寒暑、化学物質など物理・化学的なもの、感染、過労など生物学的なもの、精神緊張、不安など心理学的なものがある。ストレスという科学用語が日常語になったのはめでたいが、ストレッサーの幅広さが会話を混乱させている面もあるようだ。

しかし「ストレス」を語るときの圧迫感は、どうも心理学的側面に由来するらしい。その証拠に、「たまったストレスを解消する」というコピーで、各種の「癒やし」商売が大繁盛。

そこで林野庁は、森林の癒やし効果について医学的な解明に乗り出すという。科学的な裏付けをもとに、健康増進やリハビリに役立てられるよう系統立て、新たな「森林医学」をめざすとか。

医学が「癒やし」を追いかける時代。セリエ先生もよもやご存じあるまい。
