

平成 29 年 11 月 6 日  
カウンセラー 田中 祐



## カウンセラーだより No. 7

現代はストレス社会だと言われています。ストレスを全く感じたことがないという人は少ないのではないのでしょうか。

今回はストレスについてご紹介したいと思います。



### ◆刺激がなくなったら・・・？

ストレスとは、外部からの様々な刺激（ストレッサー）によって自分の身体や心に負担がかかり、「歪み」が生じることを言います。ストレスの原因として最もあげられるのが人間関係です。人間関係がうまくいかないとき、誰もいない無人島にでも行けたら・・・と考えたことがある人もいないのではないのでしょうか。では、全く刺激のない世界では、人はストレスを感じずに穏やかに過ごせるのでしょうか？

### ◆心理学者ヘロンの実験

心理学者ヘロンは外界からの刺激をまったく遮断してしまったとき、人はどうなるかという実験を行いました。被験者に外部からの刺激を極力遮断できる半透明の眼鏡や手袋などをつけさせます。トイレと食事以外は、防音装置の付いた小部屋のベッドに寝ているだけという実験です。

その後の経過観察によると、最初の4～8時間はなんとか過ごしていましたが、8時間を過ぎるとイライラしはじめ、口笛を吹いたり独り言を言ったりと、自分で自分を刺激し始めたのです。さらに実験を続けていくと、2日目には幻聴や幻覚があらわれ、思考に混乱をきたしはじめました。結局、3日間続けてこの実験に耐えられた者はいないという結果になりました。

また、実験前と実験中、実験後に簡単な単語テストをしました。テストの間違いの個数を数えたところ、実験2日目のテストでは実験前に比べて約3倍になり、実験終了後も誤りが実験前の状態に戻るまでに3日以上のかかったという結果になったのです。



日々忙しく時間に追われた生活を送ることもストレスですが、全く刺激のない生活を送ることも大きなストレスになるのですね。人には適度な刺激があってこそ、健康な毎日が送れるようです。

◆相談室開室日◆ 11月20日、27日、12月4日、11日、14日、18日 (10:30～17:00)