

ストレスについて

「ストレス」という言葉を知らない人はいないでしょう。それほどストレスは私たちの生活において、日常的なものとなっています。

では、いったいストレスとは何でしょうか？

ストレスの定義には諸説ありますが、ここでは、ストレスを「ストレスター」と「ストレス反応」に分けて捉えます。

ストレスターは、緊張や疲労などを引き起こす出来事や環境などを指します。例えば、責任の重い仕事、煩わしい人間関係、満員電車での通勤、暑さや寒さなどです。結婚や昇進のように、おめでたいことなども環境の変化を引き起こしストレスターになることがあります。これらの出来事が実際にストレスターとなるかどうかは、それをどう感じて、どう捉えるかによります。同じ出来事でも、チャレンジと捉えてやりがいを感じる人と、大きなプレッシャーと捉えて焦りや不安を強く感じる人がいます。その出来事を不快だと思う場合にストレスターとなるのです。

ストレス反応はストレスターに対する、心と体の反応です。気持ちが落ち込む、イライラする、不安になるなどの心の反応や、頭が痛い、胃がキリキリする、動悸がするなどの体の反応があります。

ストレスは、このストレスターとストレス反応が対になっているものです。

ストレス



不妊治療においてもストレスを感じる人が多いでしょう。痛いと言われている検査をする(ストレスター)前に不安で落ち着かない気持ちになったり(ストレス反応)、治療を重ねてもなかなか結果が出ない状況(ストレスター)に、気持ちが落ち込んだり、体の調子が悪く

なったりする(ストレス反応)こともあると思います。個人差はありますが、不妊治療をされているほとんどの方は、なにかしらのストレスを感じていることでしょう。それなのに、不妊治療にストレスは大敵！などと言われて、どうしてよいかわからない方もいると思います。では、不妊とストレスの関連はどうなのでしょう。

不妊の女性に対して医学的治療だけを受けた人の1年以内の妊娠率が20%だったところ、心身のストレスを緩和するプログラムを完了した女性では55%だったというアメリカの研究(Domar,A., et al, 2000)等、ストレスが妊娠によくない影響を及ぼすという研究はあります。しかし、不妊とストレスの関係は複雑で、すべてが解明されているわけではありません。不妊治療中のストレスについては、過度に心配する必要はないでしょう。

ただし、不安や心配で眠れない日や食事ものどに通らない日が長く続いたり、何もやる気が起きなくて家にずっと閉じこもっているなど、日常生活に支障をきたすようになると、妊娠のための心と体の準備もできなくなってしまいます。

それでは、日々の生活をストレスフルにしないためにはどうしたらよいのでしょうか？

まずは、ストレスを感じてはいけないと思うことをやめることです。不妊治療に限らず、生きていく上で、ストレスと無縁に生活することは難しいことです。「ストレスをなくさなくちゃ！」と躍起になると、なかなかそのようにできなくて、更にストレスになってしまいます。ストレスをなくすことはできないけれど、**ストレスとうまく付き合っていくことはできます**。そのためには、自分のストレスにちゃんと気がついて、それを理解することが大切になってきます。どういう時にストレスを感じたか(ストレスサーは何なのか)、その時どのような気分や感情になったか、体はどういう状態だったか(どのようなストレス反応が起きたか)、を知ることです。少し難しいかもしれませんが、このように自分のストレスをモニタリング(観察)することで、自分がどういう時、あるいはどういうことでストレスを感じやすいか、それによってどのようなことが起こりやすいかがわかるようになります。大きなストレスだけでなく、小さなストレスについてもモニタリングしてみてください。できれば、紙に書いてみることをおすすめします。書くことによって、心のモヤモヤを整理できたり、状況を客観的に捉えやすくなるからです。

これらを意識して、自分のストレスパターンを把握できるようになると、ストレスへの対処法を考えやすくなります。ストレスへの意図的な対処法をコーピングと言います。例えば、おいしいものを食べる、温泉に行く、ひたすら眠る、ペットと遊ぶ、ヨガをする、月を見上げるなど、どんな些細なことでも、イライラや不安や苦しみなどのストレス反応をやわらげるために意図的に行えば立派なコーピングです。ストレスサー自体に働きかけるコーピングもあります。例えば、今の仕事が合わなくて辛いと思っているなら部署異動の希望を出す、転職の準備を始める、また、重要なプレゼンを控えてプレッシャーを感じているならば、入念にプレゼンの準備をするなど、問題に対して具体的に行動することもコーピングです。ストレスをモニタリングすることで、自分はこういうコーピングが合っている、今回はこ

ういうコーピングを試してみようと効果的にストレスに対処できるようになります。
ストレスをなくそうとするのではなくて、**ストレスを知る**ことによって、うまくストレスに対処でき、コントロールしていくことができるようになるのです。
ストレスへの対処法やコントロールの仕方について具体的に詳しく知りたい方は、ぜひカウンセリングにいらしてください。今のストレス度をその場で簡単にチェックできるテストも用意しています。それ以外にも、少し気がかりなこと、友達やパートナーには話しにくいこと、治療のこと、治療には直接関係ないこと、なんでも気軽に話しに来てみてください。お待ちしております。

参考文献

- バーバラ・ブリッツァー著 中里京子訳 久保春海監修 不妊ストレスにさようなら 創元社 2014
- Domar,A., D.Clapp, E.Slawsby, J.Dusek, B.Kessel, and M.Freizinger. 2000. Impact of group psychological interventions on pregnancy rates in infertile women. *Fertility and Sterility* 73(4):805-11.
- 伊藤絵美 コーピングの優しい教科書 宝島社 2017
- 中野敬子 ストレス・マネジメント入門 金剛出版 2005

担当： 臨床心理士・生殖心理カウンセラー ^{うしろ}後 ユミ子