

カウンセリングを考える⑦ ストレスの正体と現代社会

ストレスは、多かれ少なかれ誰しも持っているものです。日常生活の中でストレスの原因となる出来事はどこにでも転がっていて、その原因に直面するたびに『ストレス』は発生する、といった具合です。

「ストレスを感じる」ということは、『こうしなくてはいけない』という【観念】と、『したくない・避けたい・逃げたい』という【感情】との間の葛藤が強い状態にあると言えます。この心の中での二者のせめぎ合いが激しければ激しいほどストレスは強く長く感じられることとなります。

このストレスを上手に発散できない人が増えている（心身症などの病的症状を訴えるまでになってしまう）のは、一つは自分の言動を冷静にじっくり見つめ直す時間的余裕がないこと、二つは安心して話し合える（話を聴いてもらう）場が減少していることが大きく関係しているように思います。

現代はストレス社会と言われていますが、前述の二つのことはこの現代社会の実情を象徴しているように思えてならないのです。



カウンセラー 小林晶子