

大分経理専門学校「経営者講話」

平成29年7月21日(金)



～ ストレスと寿命との
不都合な真実～

自作自演って
知ってますか？

「カーズ2」
2011年アメリカ映画
(ピクサー制作のフルCGアニメーション映画)

- ・ワールドグランプリの目的は、レースを企画した会社の開発した、バイオ燃料のPR。
- ・悪役は、バイオ燃料の安全性を疑わせ、石油燃料に依存させ続けさせようと計画。
- ・レース中に、バイオ燃料を使用しているレーシングカーを、テレビカメラに偽装させた高周波装置で爆発させる。
- ・終盤では、黒幕のボスが、バイオ燃料を開発した張本人であると突き止められる。
- ・ボスは、手に入れた油田の価値を下げない為に、特殊高周波で爆発する細工をした、普通の燃料を新開発の燃料と偽ってワールド・グランプリを企画し、バイオ燃料のイメージダウンを計画した。



世界は、私の「表象」である。

— アルトウール・ショーペンハウアー —

「○○○したい(WANT)」という
意志が表れている。

例：見たいものを「見る」
聞きたいものを「聞く」

悩みや苦しみというのは、
すべて自作自演である。

実は、悩んでいる自分のことが
好きだったりする。

人は自分で「ラベル」を貼って、
その通りに生きていこうとする。

例えば「病名」が見ついた途端、
病人になってしまわないだろうか？

それは、損をしていないだろうか？
そもそも、楽しくない。

世の中を、気持ち良く
泳いでいくために役立つこと

社会の構造と、
その中に生きている人間が
どういうものかを知ること。

これを知ると、
悩みが減るので、結構楽になる。

今日は、
そのほんの一部をお話しします。

～ ストレスと寿命との
不都合な真実～

魚もストレスから
「うつ」になる

獰猛な天敵魚を入れた水槽に、 一匹の小魚を入れる実験



常に緊張状態にある小魚は、
天敵の動きにいちいち反応



やがて、うつ状態となる。

そして、
小魚は水槽の底で、
ほとんど動かなくなる。

餌を食べなくなり、
死んでしまう…

うつ病ってヤバいの？

【世界保健機関（WHO）】

うつ病を抱える人

世界で推計3億2200万人

うつ病は
「自殺の大きな要因」

自殺：15～29歳の死因の2番目

【厚生労働省】

働く人の6割が、
強いストレスや不安に悩んでいる。

うつ病など、
メンタルの労災と確認された人



10年で約4倍に

うつ病ってなに？

精神的・身体的ストレスが
重なるなどの理由から

脳の機能障害が

起きている状態。

ストレスってなに？

ストレスとは
「変化」

良いことも、悪いことも、
何か大きな変化が起こった時に、

それを人間はストレスとして受け止める。

生きている限り、

ストレスがない状態など存在しない

ストレスは、様々な場面で発生し、
その合算した量が膨れ上がってしま
まった時…

死に関わるような状況に
迫られる。

ストレスは
悪者？

ストレスは
無くなったほうがいい？

変化＝ストレス

しかし、変化のない状態でも
人は心身の調子を崩してしまう。

「良い」「悪い」だけで
分けられるような単純なものではない。

ストレスが無くても、
人はダメになる。

ストレスとうまく
付き合っていくには？

まずは、知ること。

ストレスとは？

「ストレス」は、
大昔の人類にとって、

生き延びるために必要なものだった。

【問題】

あなたは森の中を歩いています。
すると、そこで獣に出会いました。
獣はあなたに気付き向かってきます。
あなたはどんな行動をとりますか？

【こたえ】

闘争_{OR}逃走

そんな時に役に立つのが
「ストレス反応」

ストレス反応とは？

闘うか？逃げるか？

という態勢を、

瞬時に準備してくれるもの

危険を察知



- ・心拍数増加、血圧上昇
- ・肝臓から糖を放出、血糖値上昇



全身にエネルギー源を供給



即座に動くことが可能

獣に襲われることなどない、
現代社会に生きる私たちの体の中には、
この仕組みが未だ残されている。

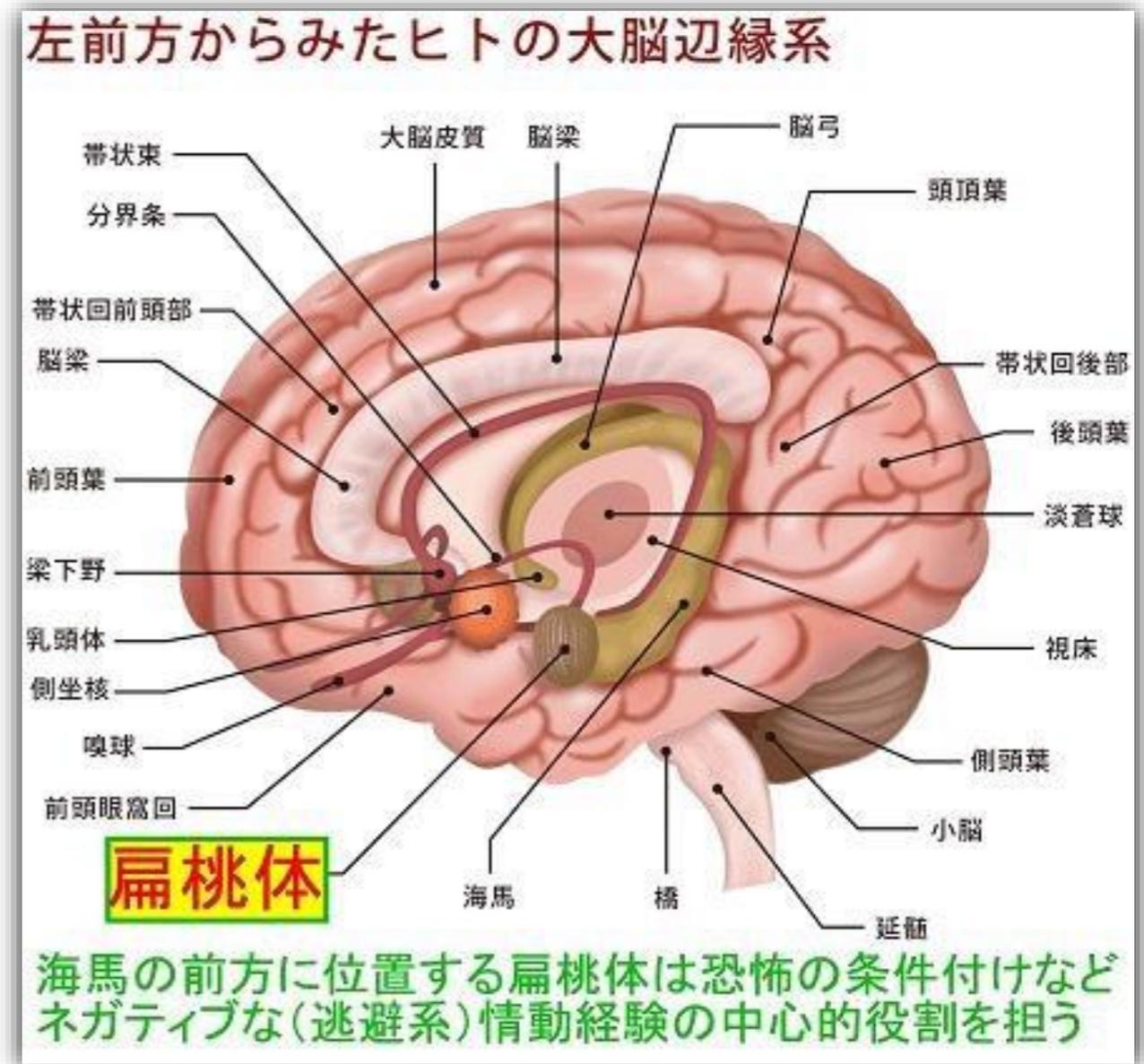
「ストレス反応」は、
どんな時に起こるのか？

不安や恐怖など、
精神的プレッシャーを感じた時に起こる

①人間が不安や恐怖を感じると、脳内にある「扁桃体」が興奮する。

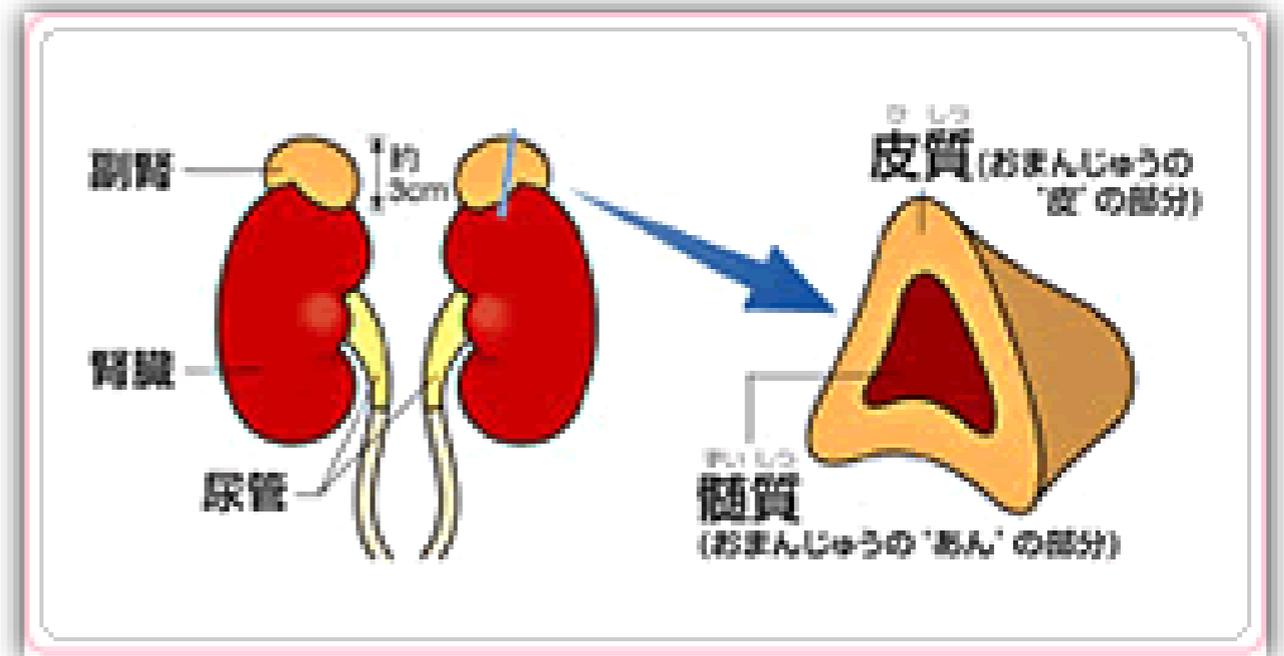
②扁桃体から、大脳の奥深くに存在する「視床下部」に対処すべく指令が伝わる。

③「視床下部」は自律神経やホルモンの分泌、そして情報伝達に関わる。



④副腎に指令が届く

副腎は
髄質と皮質に分かれていて、
それぞれ異なるホルモンを
分泌する。



《副腎髓質》

大量のアドレナリン、
わずかのノルアドレナリン、
ごくわずかのドーパミンを分泌する。

アドレナリン

- ・心筋の収縮力・心拍数を増大。
- ・肝臓に蓄えられているグリコーゲン分解を促し、血糖値を上昇。
- ・脂肪の分解を促し、血中の遊離脂肪酸を増加。



- ・遊離脂肪酸増加および血糖値の上昇により、代謝が活発

- ・熱産生の増加

- ・胃腸運動の抑制

- ・気管支の拡張



ノルアドレナリン

- ・末梢血管を収縮させ、
血圧を著しく上昇させる。

- ・ストレス反応時は、ノル
アドレナリンは副腎髄質
から分泌されるのみでは
なく、全身に分布する交
感神経の終末からも分
泌される。



血中には、
アドレナリンよりもはるかに多く、
ノルアドレナリンが存在する。

《副腎皮質》

- ・数種類のステロイドホルモンが分泌される。
- ・これらは糖代謝、電解質代謝、性ホルモン作用をもつ。

このうち糖代謝に対する
作用の強いものを、

糖質コルチコイド

(コルチゾールとコルチコステロン)という。

- ・肝臓での糖新製を促進させ血糖値を上昇させる。

- ・たんぱく質や脂肪の分解を促進させる。

- ・胃液の酸、およびペプシンの分泌を促進し、粘液分泌を抑制する。



糖質コルチコイド分泌が長時間増加していると、胃潰瘍を起こしやすい。

ストレスの種類

- ① 頑張るストレス
- ② 我慢するストレス

①頑張るストレス(身体)

- ・長時間労働・睡眠不足
- ・身体的ストレス
- ・アドレナリンで血圧上昇

②我慢するストレス（精神）

何かを耐え忍ぶ状態を継続
しなければならない状況の
ストレス

人混みや騒音、複雑な人間関係、
インターネットや携帯・スマートフォンによる
心理的拘束など、

いくつもの「我慢するストレス」の要因が、
現代社会には存在する。

「我慢するストレス」がヤバイ

我慢するストレス



うつ病？

心の病と関連に注目

ストレスホルモン
「コルチゾール」

コルチゾールの旅

- ①副腎を出発
 - ②血流に乗って体内をめぐる
 - ③エネルギー補充後脳へ
 - ④脳に吸収
 - ⑤ストレスホルモンの分泌ストップ
 - ⑥身体が通常の状態にもどる
- 以上

ところが...

「我慢するストレス」状態が
長い期間にわたって続き、
ストレスが積み重なると、

コルチゾールが
だだ漏れ状態に…

どうなるでしょう？

「脳が、物理的にむしばまれる」

慢性的にストレスがかかり続ける状況で、
脳内にあふれたコルチゾールによって
海馬の神経細胞がむしばまれてしまう。

ストレスが長く続き、

海馬の異常がさらに進むとどうなるのか？

海馬が萎縮して
脳の中に隙間ができる。



うつ病とは？

精神的・身体的ストレスが
重なるなどの理由から

脳の機能障害が起きている状態。

職場や家庭の中で生まれる精神的な
負荷が、

現代社会においては、天敵に代わって
私たちを追いつめるようになった。

休みなくふりかかってくるストレスに、
私たちの体は休む間もなく反応し続け
ている。

ここまでが、我慢するストレス

では、頑張るストレスは
どういう影響を与えるのか？

長時間労働が毎日続く。
睡眠がとれない。

そのような中で私たちは
慢性的にストレスホルモンを出している
状態になっている。

身体が疲れても、精神が疲れても、

どっちにしても

私たちは病気になる。

さらに

慢性的にストレス反応が起きている状況を悪化させる機能がある。

その機能とは？

「記憶力」や「想像力」が
その原因となる。

「マインド・ワンダリング」 (心の迷走)

目の前の現実についてではなく、
過去や未来についてあれこれ考えを
巡らせてしまう状態。

私たちの根っこにある

ストレス

毒性ストレス

別名

奴隷ストレス

従属関係から

派生するストレス

支配する vs 支配される

それを決めるのは自分

奴隷ストレスを
脱却する
3つの方法

①健康であること

②知性と孤独を愛すること

③明朗であること

我々の幸福の90%は
健康に依存している。

— アルトウール・ショーペンハウアー —

孤独は、すべての卓越した
精神の持ち主の運命である

— アルトゥール・ショーペンハウアー —

他人の意見に多大の価値をおくことは、
世間で支配的な誤りである。

— アルトゥール・ショーペンハウアー —

自分の目で社会を見て、
どう生きるのか、自分の頭で考える

決めるのも、その責任も、すべて自分

楽しい自作自演の人生を送り、
世の中という海を
悠々と泳いでいきましょう。

御静聴ありがとうございました。

