

道草だより

兵庫医科大学保健管理センター
職員相談室 2016.2月号

冷たい空気の中にも春の光を含んだような温かさを感じますが、皆様お変わりございませんか。寒いのもストレスですが、上手にストレスとつきあえるといいですね。実は、ポジティブな感情には、ストレス打消しの効果があると言われています。今回は、ポジティブな感情がなぜ重要かについてご紹介します。



ポジティブな感情はなぜ重要か？ー心理学者フレドリクソン

①ストレス打消しの効果の実験（2003）

ポジティブ感情による「ストレス打消しの効果」を検証した実験では、実験の参加者に「1分間スピーチをしてもらいます。このスピーチは録画され、どのくらい上手に話せたかを仲間に評価してもらいます。」という教示をしました。参加者の不安、心拍数、血圧は上昇し、末梢血管は収縮しました。次に参加者を4つのグループに分け、各グループに「楽しい」「充足(ゆったりとした)」「何の気持ちも起こさない(真っ白な画面など)」「悲しい」映像を一つだけ見てもらいました。スピーチは実際にはしませんでした。

上昇した心拍数が、教示を与える前の心拍数に戻るまでの回復時間が最も短かったのは、「楽しい」「充足(ゆったりとした)」というポジティブな感情を経験したグループでした。逆に、回復時間が最も遅かったのは、「悲しい」というネガティブな感情を経験したグループでした。結果、「スピーチをしなれば」という心理的ストレスを経験しても、その後にポジティブな感情を経験することで、ストレスによる生理面での悪影響からの回復が促されました。つまりポジティブ感情にはストレス打消しの効果があるのです。

②ポジティブ感情の「拡張-形成理論」(2001,2005)

仕事でワクワクしたり、楽しみを感じたりすると、思考がより柔軟になり、新しいことを主体的に学ぶようになります。つまり、思考や行動の幅が広がるのです。これが個人の資源となり健康と幸福につながります。健康で幸福な人はポジティブな感情を経験しやすくなるので、思考や行動のレパートリーもさらに広がりやすくなります。これはポジティブ感情がさらなるポジティブ感情を生み出すという、上向きのスパイラルを仮定しています。日本のことわざである、「笑う門には福来る」はまさにこのことです。日頃からポジティブ感情を経験するように心がけると良いそうです。

引用文献：ワーク・エンゲイジメントーポジティブメンタルヘルスで活力ある毎日を 島津明人著(労働調査会)

開室日：月曜と金曜の週2日(9:00-18:00) **相談室の場所**：総合研修棟6階

予 約：開室日にお電話で申し込まれるか、FAXか、メールをお願いします。

◇相談内容の秘密は守られますので安心してください。

TEL/FAX: 0798-45-6121

メールアドレス: k-harada@hyo-med.ac.jp

(お電話・FAXは外線をお願いします)

相談員 原田 久仁美

