

# ライフイベントとストレス

令和4年4月  
立川女子高等学校  
カウンセラーだより裏面

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。新2年・3年生の皆さん、進級おめでとうございます。皆さんの高校生活が沢山の素敵な思い出で溢れますこと、そして、かけがえのない友情を分かち合うことが出来ますことを祈っています。

さて、皆さんは「ストレス」という言葉から、何を連想しますか？ストレスは「嫌なこと・悲しいこと」だけに掛かる心の負担だと思いませんか？実は、ストレスは「楽しいこと・喜ばしいこと」に対しても同様に負担の掛かることが、研究で明らかになっています。

1967年、アメリカの心理学者ホームズと内科医のレイは、「人は、人生に起こる出来事（ライフイベント）に対してどのくらいのストレスを感じるのか？」という研究を行いました。その結果、図1のように、「配偶者の死」や「自分の病気やけが」といった悲しい出来事以外にも、「結婚」「個人的な成功」「昇進」といった喜ばしい出来事にも大きなストレスが掛かることを発見しました。

ホームズとレイの研究では、ストレスを数値化し、過去1年間に体験したライフイベントの点数を合計します。そして、点数が150点未満では30%、150～299点では50%、300点以上になると80%の人が、今後1年間に身体や心の健康を損なう可能性があると言っています。

心身共に健康で安心して過ごすためには、合計点数を100点以内に抑えたいところです。ところが、現代人はコロナ禍によって生活様式の変化を余儀なくされ、恐らくは20～30点ほどの点数が平等に加算されていると思われます。それに加えて、新入生は「就学」(26点)が追加されます。100点というのは、環境によっては案外簡単に達成されてしまう数値です。

ライフイベント	点数	ライフイベント	点数	ライフイベント	点数
配偶者の死	100	解雇（失職）	47	多額の借金	31
離婚	73	退職	45	昇進・降格・異動	29
夫婦別居生活	65	家族の病気	44	個人的な成功	28
刑務所（懲役）	63	妊娠	40	就学・卒業・退学	26
肉親の死	63	経済状態の変化	38	上司とのトラブル	23
自分の病気やけが	53	親友の死	37	引っ越し	20
結婚	50	転職	36	休暇	13

図1 社会的再適応評価尺度（ホームズ&レイ、1967）

皆さんも是非一度、ストレスの点数を計算してみてください。そして、ご自分の点数が150点以上であれば生活の見直しが必要ですし、一時的に色々なことが重なって300点近くになってしまった場合は、何よりもまず休息が必要です。

「高校に入学してドキドキする」「新しいクラスに馴染めるかな」「新しい友達が出来て嬉しい」など、4月は皆さんの心がたくさん揺れ動く時期です。自分の抱えているストレスについて大まかに知っておくと、無意識に心が気持ちを受け止める準備をしてくれます。

新たなスタートを切る4月、ご自分の心を振り返る癖もつけていきましょう。