

私の親友「ストレス」

ウー トーング ピヤティター

日本に来て、寮で一人暮らしを始めてからもう三か月になりました。毎日学校へ行、て

たくさんの宿題や試験に追われるのは私の生活の一部になり、しなか、たら困、たり安心して眠れなくな、たり、ちよ、と不安な気持ちにな、たりします。こんな生活をしていると、もちろんストレスが溜まります。長年ストレスを溜め続ければ、当然心も体もおかしくな、てしまいます。うつ病などの典型的な症状だけでなく、免疫力の低下によ、て病気や感染症になりやすくな、たり、生産性や効率の低下など、過剰なストレスによるダメージは様々あると言われ、ています。

ストレスは状況によ、て違、います。例えば宿題が少な、いや先生にほめられた時はストレスはま、と減るでしょう。反対に、宿題が多、いや先生に叱られた時はストレスが倍増するでしょう。つまり、状況によ、てストレ

スの程度が違い、それはコントロールするこ
とも避けることもできないので、立ち向かう
しかないのです。それが「ストレス」という
ものだと思っています。

私もストレスが溜まりやすい人です。食事
や読書、散歩をするような時でもストレスが
溜まります。そういう私の神経質なところは
自分でも嫌だと思っていますが、どうしようもあ
りません。ですから、ただストレスに巻き込
まれ、限界になったらそれを解放する方法を
探せばいいと思っているのですが、なかなか
簡単には考えられません。では、私にとって
のストレスを解放する方法とは何でしょうか。

色々やってみたのは、例えば音楽を聞いたり
歌を歌ったり、アニメを見たりするという私
の趣味です。人間は趣味によってストレスを
解放できると聞きました。しかし、私は好ま
なことをしていても、ストレスが頭から離れ
ないのです。でも、このままだと私はどうな
るのかと考えたら不安になってしまいました。

しかし、実は「ストレス」には悪いことだ
けではないのです。例えば、ストレスが溜ま
ると、目に入るものがいつもと少し違うもの
に変わります。ストレスが溜まると、そのス
トレスを乗り越えようとする気持ちで、人は
強くな、ていきます。ストレスが溜まると、
その中で得た幸せはもっと価値があります。
だんだんいい方法がわか、てきました。ス
トレスを避けるのではなくて、代わりにスト
レスという状態を受け入れて、同棲するのは
どうでしょう。朝起きてストレスのまま
学校へ行、たり、勉強したりしたらどうし
ょう。試験の前に復習する時も、怖くて合格
できるかどうか悩むことは、逆にそのストレ
スが作用して脳の働きを促進して、自分が思
うより内容がうまく覚えられるかもしれませ
ん。
ですから、「ストレス」を「いつでもどこ
でも一緒にいる一人の友達」にすれば楽だと
思います。

その友達 は 積極 的 で、い つ も 私 の そ ば に 現
れ て ど こ ま で も つ い て く る の で、い つ も 私 達
を イ ラ イ ラ さ せ ま す。も ち る ん、ス ト レ ス と
い う 友 達 は 人 に よ っ て 違 い ま す。神 経 質 な 人
に よ っ て ス ト レ ス は 幼 な じ み で、サ ラ リ ー マ
ン や 会 社 員 に よ っ て ス ト レ ス は 同 僚 か も し れ
ま せ ン。し か し、私 に よ っ て ス ト レ ス は、私
の 親 友 で あ り、私 が 困 っ た こ と に あ っ て ま ご
ま ご し て い る と 思 っ た ら、す ぐ 現 れ て そ ば に
い て く れ る の で す。正 直 に 言 う と、そ の 友 達
は 私 に 面 倒 を か け る だ け で す が、別 の 観 点 か
ら す る と、あ ん ま り 悩 ん で ば か り い な い で、
早 く 強 く な っ て 目 の 前 の ト ラ ブ ル を 早 く 解 決
す る よ う に と 私 に 教 え よ う と し て く れ て い る
の で す。そ う 考 え る と、そ の わ ず ら わ し さ が
い つ の 間 に か 消 え て し ま う の で す。そ し て、
私 が 成 功 し て 全 て の 悩 み が 消 え て し ま っ た 時
そ の 友 達 も ま る で 役 目 が 終 わ っ た よ う に、私
の そ ば か ら 離 れ て い く の で す。け れ ど、も し
次 の 日 に 私 が ま た ト ラ ブ ル に 巻 き 込 ま れ た ら、

その友達はまだ現れてそばにいて、私が解決
できるまで応援してくれるのです。
多くの人は「ストレス」という言葉を悪い
意味にしか思わないでしょう。しかし、違う
面から考えると、「ストレス」というのは思
ったより悪いものではありません。ストレス
の状態を少しでも感じていけば、私達は色々
なところでトラブルの対処の仕方や、自分が
この先どうしたらいいかを知ることができ
るのではないのでしょうか。その時はこのちょ
っと迷惑な「友達」のありがたさが、ま
るはずです。