



おすすすめの一冊

ケリー・マクゴニガル

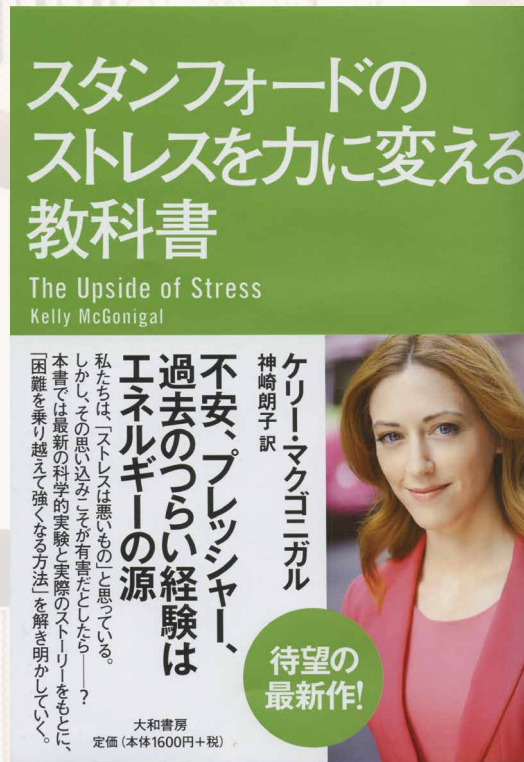
『スタンフォードのストレスを力に変える教科書』

著

者はスタンフォード大学の健康心理学者であり、生涯教育プログラムにおける講座を通じて、常日頃から大学での講義の都度「ストレスは有害」「健康に悪い」と力説してきておりました。しかしある時、米国の成人3万人を対象にしたストレスに関する調査研究の、8年後の追跡結果を見て愕然とします。

ストレスに伴う死亡リスクについて、死亡した人は「ストレスは健康に悪いと考えている」人のみで、強度のストレスがある場合は死亡リスクが43%高くなり、ストレスが健康に悪いと考えていなかった人は死亡リスクの上昇はなく、ストレスがほとんどない人よりも低値であったとする研究結果を目の当たりにしたのです。

著者はそこが考え方を方向転換するきっかけになったと語っています。そして以後は、ストレスを排除するという考え方から、本書に書かれているようにストレスを前向きに捉えるとの考



期待の最新作!

スタンフォードの
ストレスを力に変える教科書

ケリー・マクゴニガル 著

神崎朗子 訳

大和書房

え方に変わったと記しております。

著者は、本書が「ストレスとうまくつき合っていくためのガイドブック」であると称しております。

すなわち、ストレスを受け入れることができれば困難な問題に直面しても自分は乗り越えられ、またストレスによって生じるエネルギーをうまく利用できるようなるとともに、ストレス

の多い状況でも孤独に陥ったりせず、苦しみの中にも意味を見出すようになる、と説いております。

本書の構成は「ストレスを見直す」と「ストレスを力に変える」からなり、ストレスに対する思い込みを解消して、ストレスを感じた時、体内にコルチゾールやアドレナリンが分泌される、いわゆるストレス反応を最大の味方にする

ること、またストレスと向き合うことは、不安を興奮に変えることによる困難さへの対処法として役立つとあります。

そして本書では多くの研究結果を引用して、実例を紹介しつつ、ストレスについての知見が理解しやすい文章で綴られております。

ストレスとは自分にとって大切なものを脅かされる時に生じるものです。どうでもいいことにはストレスを感じないからです。

日常生活の中でストレスは、仕事、健康状態の悪化、慢性の痛みなどさまざまな考え方、感情、からだに起こる反応、心身の問題などに関わることが想像されます。

そうしたストレスとうまくつき合い、さらにはストレスを力に変えていくための指南書として本書を活用することで、読者に恩恵がもたらされるものと思えます。

南 昌平

みなみ しょうへい

聖隷佐倉市民病院名誉院長。1973年千葉大学医学部を卒業、整形外科入局。1982年ハーバード大学留学を経て、1995年千葉大学整形外科助教授。2004年より聖隷佐倉市民病院副院長、院長を歴任し、2012年より現職。