

## はじめに

この本を手にとられた多くの方は、病院にかかるほどではないけれども仕事や生活でそれなりにストレスを抱えており、時には、「いっぱいいっぱい」になったり、切れそうになったりしながら、日々頑張っただけで暮らしているのではないのでしょうか。そして、毎日をどのように過ごせば、少しでも楽しく、ゆったりと生きられるのか、さらには、ストレスから病気にならないですむのかといったことを知りたいと思っているに違いありません。

しかし、そこで問題なのは、誰の、どんな情報を参考にすればよいのかということ。週刊誌などが取り上げている健康増進や能率向上のための特集を読みふけったり、はたまた数限りなくある占いにはまったり、一部の方は宗教に助けを求めたりすることもあるかもしれませんが、なかなか根拠のある合理的な方法は見つからないのではないのでしょうか。

そういった場合に、役に立つ考え方と方法を提供することが本書の狙いです。つまり、現代社会に生きる万人の関心事とも言える「ストレス」に対して、受身的に悩むだけではなく、自分でストレス自体を変えていく方法について説明することを狙いとしています。誤解を恐れずに言えば、病気になってから病院に駆け込み、医者に自分の運命を託すことになる前に、「自分のために自分で行う予防医療」ができるようになるための具体的な方法論を提供しようというわけです。

また、もし何らかの病気になってしまった場合でも、適切な薬物療法や外科的治療法を受けながら、回復を早め上手に病気と付き合っていくために、本書で紹介する様々なセルフケアの方法がきっと役に立つと思います。

そこで、まず第1章では、「ストレス」そのものの心身両面からの理解を図ります。ここでは、ストレスの基盤となる身体的な仕組みとともに、われわれが生きる主体としてどのようにストレスに関わるのかといった心理的メカニズムの説明も行っています。その中で、ストレスをもたらす状況には、「頑張る系」と「我慢する系」の2つがあるという視点も提供します。

続く第2章では、人によってストレスがたまりやすい人、たまりにくい人がいる事実を、「毎日の習慣＝行動」面から人間を理解する視点を導入することによって、説明していきます。そして、「頑張る系」と「我慢する系」のどちらの行動パターンもストレスがたまるということ、そしてそのそれぞれが、あらゆる悩みの共通の原因である「怒り」と「欲」に関係しているという見取り図を提供します。ここでは、従来の身体面から人間を捉える生物医学に対して、

行動面から人間を捉え、その行動のコントロールを通して病気や健康にアプローチしていく「行動医学」の基本原理についても解説します。本書の学問的なベースは、実はこの「行動医学」にあります。

ここまででストレスが健康を阻害するメカニズムと、それを医学・医療の中で扱うパラダイムについて理解できたところで、次はお約束どおり、そのストレスを自分でマネジメントしていくための方法のミニマム・エッセンシャルを、「力まず、避けず、妄想せず」といったキーワードに基いてご紹介していきます。第1章、第2章が難しいと感じられる方は、第3章以降から読んでいただいてもよいと思います。

第3章は「力まず編」として、ストレスと対極にあるリラクゼーション状態の特徴と、それを作り出す具体的な方法について解説します。ここでのポイントは、リラクゼーションとはただのんびりとしただけの状態を指すのではなく、特定の原則にしたがった実習法によって作り出される独特な心身の状態であるということです。そして、毎日、効果的なリラクゼーション法を実習していけば、ストレス（健康にとっての負債）がたまるのとはまったく逆に、リラクゼーションの貯金が増えていくという視点がとても重要になります。

第4章「避けず編」は、行動医学の臨床で活用されている認知行動療法に関する説明です。これは、行動心理学の知見に基き、日々の生活の中で繰り返され、身体や心の症状や問題行動を長引かせてしまっている特徴的な行動パターンや思考パターンを特定し、それを系統的に変えていこうとする方法論です。現代の大きな健康問題である生活習慣病を改善するにも、薬の服用とともに生活習慣＝毎日の行動パターン・思考パターンを変えていかななくてはならないのですが、妙なことに、現在の日本でその具体的な方法（つまり、認知行動療法の技術）を教えてくれる病院はほとんどないのです。

そして、第5章は「妄想せず編」として、近年、欧米を中心に初期仏教の瞑想法が行動医学・心理臨床に取り入れられ、様々な病気の症状そのものやQOL（生活の質）の改善に大きな効果を上げている「マインドフルネス」という方法について解説します。これは、余計な考えを差し挟まずに現実をそのまま認識していくための方法なのですが、認知行動療法における認知（＝思考パターン）の役割の重視と直接つながっています。さらに、自己イメージが、われわれの体験するストレスやそれからの解放に決定的な意義を持っていることも教えてくれ、そもそもストレスを作り出していたのが自分であったことに気づかせてくれるはずです。

さあ、それでは、ストレスやそれが生み出す病気の影におびえながら疲労困憊した毎日を送る代わりに、ストレスの本質を見抜き、そこから自由になるための3つの方法を手に入れる旅に、一緒に出かけようではありませんか。