

# ストレスと自己効力感

ネズミに協力してもらおう実験です。  
箱の中にネズミを入れ、折なんの前触れもなくその箱の底に電流を流します。流す電流の強さは、ネズミが足の裏に痛みを感じる程度で、電流を流すとネズミはびびくりして箱の中を走り回ります。ネズミさん、ごめんさい。

★ ★ ★  
さて、一度レバーの機能を学習したネズミに、今度はレバーを押しても電流が止まらない、つまり、電流が流れたり止まったりするのはレバーとは何の関係もない、という状況を与えます。再びネズミさん、ごめんさい。

★ ★ ★  
ネズミは、電流が流れると一目散にダッシュしてレバーを押してみますが、今度はなんの効果もありません。それでもしばらくは電流が流れるたびにダッシュをしますが、そのうちに諦めて、ビビリした痛みになす術もなく、すっかり弱ってしまいます。レバーを押せばストレスを制御できることを学習したネズミが、今度は、制御することはできない、無力であることを学習したことになります。そのま

のままにしておく、無気力になって、体重が減少したり、胃潰瘍になったり、一方的にストレスにやられてしまいます。

レバーに向かってダッシュしていた時も、無気力になってしまった時も、箱の底に流れた電流の量と強さは全く同じです。つまり、結果的にストレスの量は同じであったのに、それを制御できていない時と、そうでない時では、主体の健康状態は随分と違います。

この場合の違いは、ストレスそのものの強さ起因するのではなく、受ける主体のストレスに対する捉え方が違うこと、言い換えると、ストレスに対してどの程度自分でコントロールできると感じていたか（これを「自己効力感」と言います）に起因しています。

ストレスの実際の強さと主体の受けるダメージは必ずしも

も相関していません。自分ではなんとかなると思える範囲に収まっているかどうか重要なポイントとなります。

★ ★ ★  
転職や死別など、大きなストレスによってうつ状態になってしまったことはよく知られています。実はうつ病で誘発因（これがきっかけで発症したであろう原因）がはつきりとわかるのは全体の四分の一程度です。残りの四分の三は、これといった出来事は見当たらないのにつつ病になってしまったというケースです。ラザルスは、日常の処理しきれない小さなストレスを「デイリー・ハズル（日常的なこた）た」と名付け、これが積み重なることによって抑うつ的な状態と説明しました。周囲からはストレスに思えないような日常の出来事でも、当人が、自分にはコントロールできない出来事だと認識すれば、やる気がでない、

★ ★ ★  
しかし、日常の出来事の中にストレスを抱えているということは、周囲からはわかりにくく、やる気がないのは怠けであるとか、反抗的であると非難されたり、本人もできない自分を卑下したりして、益々やる気を失ってしま

★ ★ ★  
しかし、日常の出来事の中にストレスを抱えているということは、周囲からはわかりにくく、やる気がないのは怠けであるとか、反抗的であると非難されたり、本人もできない自分を卑下したりして、益々やる気を失ってしま

★ ★ ★  
このように自己効力感の低下は、日常生活の中で気づかぬうちに、誰にでも起こりうることだと言えます。傾聴電話の受け手として「上手く聴けなかったなあ」「また、やつちやつたなあ」という日は、自分の無力さに落ち込むかもしれません。そんな時は研修の場で、次はどうすればいいのかを仲間としっかり検討し、この次は大丈夫と思えるまで修正をして下さい。受け手としての自己効力感が不要に低下しないように支え合うことも、月に一度の研修の大切な役割だと思えます。

（K・Y）

（K・Y）

## 自己効力感を持ち続ける

### 受け手としてのメンテナンス

★ ★ ★  
しかし、日常の出来事の中にストレスを抱えているということは、周囲からはわかりにくく、やる気がないのは怠けであるとか、反抗的であると非難されたり、本人もできない自分を卑下したりして、益々やる気を失ってしま

★ ★ ★  
しかし、日常の出来事の中にストレスを抱えているということは、周囲からはわかりにくく、やる気がないのは怠けであるとか、反抗的であると非難されたり、本人もできない自分を卑下したりして、益々やる気を失ってしま

★ ★ ★  
このように自己効力感の低下は、日常生活の中で気づかぬうちに、誰にでも起こりうることだと言えます。傾聴電話の受け手として「上手く聴けなかったなあ」「また、やつちやつたなあ」という日は、自分の無力さに落ち込むかもしれません。そんな時は研修の場で、次はどうすればいいのかを仲間としっかり検討し、この次は大丈夫と思えるまで修正をして下さい。受け手としての自己効力感が不要に低下しないように支え合うことも、月に一度の研修の大切な役割だと思えます。



★ ★ ★  
このように自己効力感の低下は、日常生活の中で気づかぬうちに、誰にでも起こりうることだと言えます。傾聴電話の受け手として「上手く聴けなかったなあ」「また、やつちやつたなあ」という日は、自分の無力さに落ち込むかもしれません。そんな時は研修の場で、次はどうすればいいのかを仲間としっかり検討し、この次は大丈夫と思えるまで修正をして下さい。受け手としての自己効力感が不要に低下しないように支え合うことも、月に一度の研修の大切な役割だと思えます。

★ ★ ★  
このように自己効力感の低下は、日常生活の中で気づかぬうちに、誰にでも起こりうることだと言えます。傾聴電話の受け手として「上手く聴けなかったなあ」「また、やつちやつたなあ」という日は、自分の無力さに落ち込むかもしれません。そんな時は研修の場で、次はどうすればいいのかを仲間としっかり検討し、この次は大丈夫と思えるまで修正をして下さい。受け手としての自己効力感が不要に低下しないように支え合うことも、月に一度の研修の大切な役割だと思えます。