

2023年度 第1号改訂版
2023.8.27 発行

今年は北海道も暑いですね。皆様熱中症にはお気を付けください。今年度のココサイ心理第1号の発行は少々おくれ、申し訳ありません。今年は1年間かけて学年ごとの活動をご紹介していく予定です。(編集：橋本)。

初めての大学祭での活動

今年4月に入学して3か月がたちました。学修の成果を大学祭で早速発揮してくれた1年生です。「園芸作物販売」と「ユニセフ募金活動」の2つのグループに分かれて活動しました。大学祭の事前準備では、「園芸」Gではポスター・値札・案内板などの制作を分担して作り上げました。「ユニセフ」Gでは、どのように募金の必要性を訴えるかの真剣な話し合いが行われました。当日はそれぞれのグループが十分な成果を挙げることができ、皆良い経験をしました。写真上は園芸販売の様子、下はユニセフからいただいた寄付への感謝状です。



実習報告会(3年生心理実習 I)



3年生になると、公認心理師カリキュラムでは必須の心理実習 I があります。ほぼ5日ほど学外の専門機関や施設での実習がメインですが、学内では事前事後研修を行います。実習中も大変ですが、終わった後の報告会ではそれぞれの研修について報告をします。左写真は発表の様子。

実習報告会では、お互いに報告しあうことで、実習の苦労を共有でき、また貴重な体験であったことを再確認できました。自分が行かなかった実習先について、いろいろな発見があったのか、質疑応答が盛んに行われました。

グループで学習し、お互いに刺激しあうことでこれからも学習の実りが得られることと思います。お疲れさまでした。右は実習報告を終えた学生の集合写真です。



みなさん、「ストレス」という言葉はすでにご存じだと思います。ストレスという言葉はいつごろから使われたのかご存じですか？

【ストレス研究の始まり】

生理学者であるセリエ Selye, H. が1936年に初めてストレス概念を明らかにした。セリエはネズミを使った内分泌の研究をしているうちに、偶然ストレス刺激が加わると、病気の原因は不明なのに、副腎皮質（ふくじんひしつ）が大きく腫れ、リンパ節や脾臓（ひぞう）が萎縮（いしゆく）したり、胃潰瘍（いかいよう）ができることを発見した。



[解説]

これってどういうこと？ストレスの研究は動物の病気の研究から始まったのですか？

セリエは生理学者であって、心理学者ではありません。実は、セリエに限らず、心理学者以外の方が心理学史上の重大な発見をしている場合があります。それは「偶然に発見される」場合があります。

セリエの場合、実験用のネズミを、(予算が少ないからか)狭いゲージで我慢してもらったり、一匹ぽっち（孤独）だったり、または大勢のネズミを狭いケージに閉じ込めたり・・・そういうよくない環境で飼っていたのです。人間にしてみたら環境ストレスですよ。

結果、ネズミは原因不明の病気で死にました。セリエがその原因を追究した結果、「不快な刺激（例：狭い場所・ぎゅうぎゅう詰め・暑すぎる・寒すぎる等）」をストレスと考え、ストレスによる病気の発症 という解釈にたどり着いたようです。

人間もそうですが、ネズミもストレスを感じたからといって、すぐに病気になるのではなく、発症から死に至るまでの時間的な経過があります。おおむね、セリエは以下の過程でまとめています。

第1段階 警告反応期

ネズミの抵抗力が低下し、副腎（ふくじん）、リンパ系、消化器系が悪化する。⇒人間でいえば「ちょっとお腹が痛い」

第2段階 抵抗期

警告期で見られた症状がいったん消え、抵抗力も回復し、元気を取り戻したかのように見える。⇒人間でいえば「エナジードリンクを飲んで、テンションを上げ一時的に元気になった」しかし元気も長くは続かない

第3段階 疲へい期

長期にわたるストレスを受けた結果、ネズミの体は無理がきかなくなり、元気がなくなる。最初の警告反応期の症状が再発。⇒人間でいえば「やっぱり無理、もう立ち上がれない」

第3段階までくれば、健康な状態に後戻りするのは難しいといわれています。人間の場合で考えると、できれば、軽い症状である第1段階で気づいてケアをすれば、大事に至らないとは考えられますよね。それを「予測」するためには何が有効でしょうか？

心理学では、人間を観察し心の状態を推測する方法や心理テストやさまざまな道具を使って、症状の重症度を測る、などの勉強をします。心の問題はできるだけ早期のうちに発見し、解決することが望ましいですね。また、普段でも誰もが心の健康を心がけ、病気を「予防」していくことも大切です。

心理の専門家である「公認心理師」の職務は、第一に国民の心の健康の保持と増進と定められています。