

人間関係のストレス軽減効果 —愛着対象との接触—

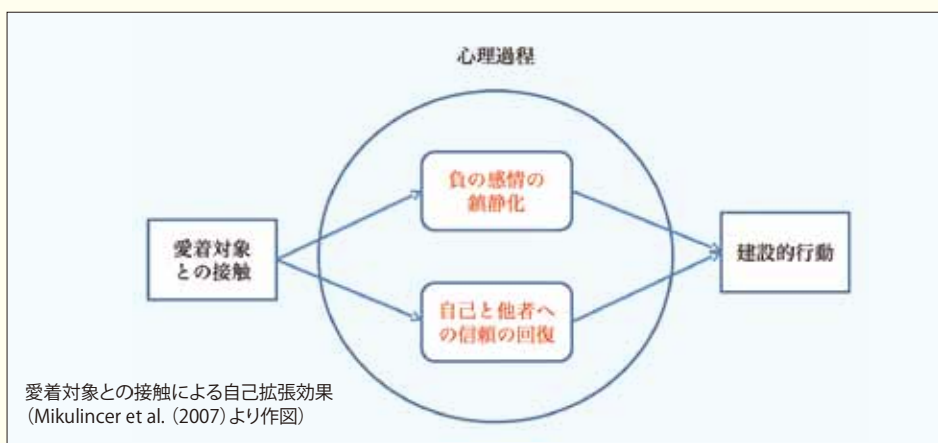
大淵憲一◎文
text by Ken-ichi Oibuchi

心身の健康がストレスによって蝕まれることは、よく知られています。社会生活においてストレスは不可避免なので、これにいかに対処するかが健康を維持する上で重要です。健康な人たちはストレス対処が上手な人たちです。物事をポジティブに考えるとか気分転換が上手であることに加えて、豊かな人間関係を持っていることも重要です。実際、家族や友人に恵まれている人ほど健康で長寿であるという調査データが、世界各国に見られます。「憎まれっ子、世にはばかる」「佳人薄命」と言われていますが、人に好かれ愛される人の方が長生きするようです。

◎愛着によるストレス軽減

対人関係の顕著な健康増進効果は愛着（特定他者に対して接近と接触を求める強い欲求を持つ心理状態）という現象に見られます。幼児は母親に愛着を持ち、常に母親のそばに居ようとしています。特に、初めての

場所や人に遭遇すると不安が強まり、母親にしがみつきます。しかし、母親との接触によって不安が鎮まると、動き出して対象について探索行動を開始します。つまり、未知の場所や人は子どもにとってストレスなのですが、愛着対象との接触によってストレスは和らげられ、探索行動という建設的行動が促されるのです。そこで、心理学者たちは愛着対象を心の安全基地と呼び、安定した愛着関係は子どもの心身の発達において重要な役割を果たすと主張してきました。近年、同じ心理が大人にもあるのではないかと、考えられるようになってきました。家族や恋人など大人にも愛着対象はあります。いつも一緒に居たい人、離れると寂しい人がいます。大人もまた辛いことやストレスを経験すると、こうした愛着対象と接触しようとし、その交流の中で癒しを求めます。それは苦悩や不安を鎮め、困難に立ち向かう気力を生み出します。愛着対象は大人にとってもストレス対処に役立つものなのです。



◎ストレス軽減の心理的仕組み

その心的メカニズムは以下のようものです。愛着対象との接触は不安など負の感情を鎮めますが、同時に、心の中に、人に対する信頼と自己に対する信頼の気持ちを持強めます。これは内的作業モデルとよばれ、我々が心の中に持っている他者と自己に対

するポジティブな信念です。愛着対象との接触はこれを活性化させ、我々の自己防衛心を弱め、建設的な行動へと我々を向かわせます(図)。ミクリンサーというイスラエルの学者はこれを自己拡張効果と呼んでいます。ストレスは心を萎縮させ、しばしば人に対する猜疑心と自信喪失をもたらしますが、愛着対象との接触はこれを改善し、他者と自分に対する信頼感を回復させると考えられています。

愛着対象のストレス軽減効果は、直接的接触だけでもたらされるものではありません。愛着対象の写真を見たり、顔や姿を思い浮かべたり、その名前をつぶやいたりすることにも、類似の効果があることが研究によって明らかにされています。多くの人が家族や恋人の写真を携帯電話で持ち歩き、その存在を実感できるような記念品(指輪や贈り物)を身近に置くこととするのは、そのストレス軽減効果を薄々知っているからではないでしょうか。



大淵憲一(おおぶちけんいち)
1950年生まれ
現職/東北大学大学院文学研究科長、教授
専門/社会心理学、犯罪心理学
<http://www.sai.tohoku.ac.jp/psychology/conflict/index-j.html>

引用文献/Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2007).