

# 学生相談室だより No.35

東京富士大学／東京富士大学大学院  
学生相談室カウンセラー 松田美登子

「学生相談室だより」では、現代の若者に多い問題や悩みをテーマとして取り上げ、わかりやすくお伝えしています。ぜひ、自分の問題解決やこころの発達に役立てていただきたいと思います。

## ストレスと上手につき合おう！

### －その1 ストレスはパフォーマンスを高める？－

ストレスは、私たちが生きる上で避けて通ることができないものです。避けられないのであれば、ストレスを知って、何とか上手につき合っていきたいものです。今回から3回のシリーズでストレスについてお話しします。

悪いイメージのストレスですが、実は私たちを「やる気」にさせてパフォーマンスを高める働きがあるのです。下の図は、「ヤーキーズ・ドットソンの法則」\*をヒントにストレスのレベルと授業や試験、スポーツなどのパフォーマンスや成果との関係を示したものです。

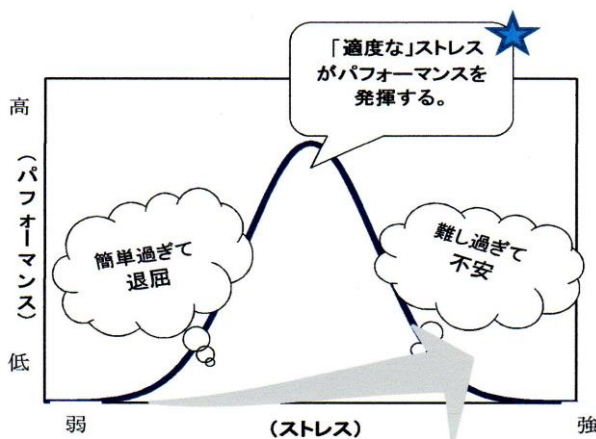


図 ストレスとパフォーマンスとの関係

#### ヤーキーズ・ドットソンの法則\*

ヤーキーズ・ドットソンの法則(Yerkes-Dodson's law,1908)は、ストレスに関する普遍的な法則として有名である。心理学者のR.ヤーキーズとD.ドットソンはネズミを用いた実験で、「学習に対する動機づけは適切なレベルにあることが必要である」と説いた。一般に覚醒レベルが高くなるに従ってほぼ比例的に効率(パフォーマンス)は増す。しかし最適なレベルを越えて、強い情動が喚起されるような状態になると、パフォーマンスは逆に低下する。覚醒レベルとパフォーマンスには逆U字型の関数関係が成立する。この最適な覚醒レベルは、行為の難易度によって変化する。

参考文献：リチャード・S・ラザラス、スーザン・フォルクマン著（本明寛ら監訳）

「ストレスの心理学」（1998）実務教育出版



#### ストレスとパフォーマンスは逆U字の関係

図を簡単に説明すると、ストレスがまったくないのも緊張し過ぎもパフォーマンスをうまく発揮できない。課題の難しさと自分の能力が釣り合ったところが最高点ということです。問題や課題が簡単過ぎると、私たちは退屈して飽きてしまい「やる気」がなくなります。学業に限らず、スポーツなどでも多少のプレッシャーがあった方が、集中できて良い成績が得られることがあります。プレッシャーがワーキングメモリー（前頭前野に一時保存された新しい情報を同時処理する機能）を活性化させて頭が冴えたりします。しかし、課題が能力を上回ったり、テスト勉強が遅くなったりして必要以上にストレスを感じると、集中力をなくしてしまいテストの結果が散々だったり、スポーツでも普段の実力が発揮できなくなったりします。このように、「適度な」ストレスは集中力を高め、私たちに良い結果に導いてくれるのです。

さて、強いストレスにさらされている時の私たちの脳はどうなっているのでしょうか。強いストレス状況下にある私たちの脳は、高レベルの**コルチゾール**と**ノルアドレナリン**などのホルモンが分泌されます。それによって、学習や記憶の神経メカニズムがスムーズに働かなくなってしまうと考えられています。

自分にとって「適度な」ストレスを考えるためには、自分のストレス度を知ることが大事です。次回は「ストレス度を測る(仮題)」をテーマにします。ぜひ、自分のストレス度をチェックしてみてください。