

【取材調整可能・有識者(大学教員)のご紹介】**9年で2.5倍増加する適応障害患者****“五月病”は適応障害かも?! 原因は“副腎疲労” ストレスホルモンに注目
～『BeReal』がストレッサーに? ストレスホルモン「コルチゾール」の働きを正常にする過ごし方～
摂南大学 現代社会学部現代社会学科 竹端 佑介（たけはた ゆうすけ） 准教授**

摂南大学（大阪府寝屋川市、学長：久保康之）では、9学部17学科にわたる専門分野を持つ教員への取材を受け付けています。今回は、**摂南大学 現代社会学部 現代社会学科の竹端佑介 准教授**を紹介します。

連休明け注意が必要といわれる“五月病”。5月のゴールデンウィークを過ぎた頃、張り切っていた新入生や新入社員に脱力感や疲弊感が現れることが多くあります。これらは一般的に“五月病”といわれていますが、実は正式な病名ではありません。適応障害※1や、うつ病などの症状かもしれません。適応障害の患者数は、2008-2017年の9年間で約2.5倍にまで増加しています。※2

環境変化などのストレスによって起こる適応障害の原因は、「コルチゾール」の分泌が慢性的に増えるあるいは減少していくなど、正常に分泌されないことにあるといわれています。コルチゾールは、副腎皮質から分泌されるストレスホルモンで、私たちの心身の健康に欠かせません。コルチゾールはストレスから私たちの心身を守り、心身が正常に維持できるようにしています。しかし、長期にわたってストレスを抱え込んでしまうと、過剰に分泌されたり、副腎が疲弊し必要なタイミングで分泌ができなくなり、やがてストレスに対処できなくなることがあります。新生活が始まる4月はやる気や緊張から“懸命な環境適応モード”によりコルチゾールが多く分泌されますが、適切な休息を取らずにいと、連休に入ってもコルチゾールの過剰な分泌が続き、コルチゾールが枯渇し正常に分泌されないことで、適応障害を発症してしまう可能性があります。

では、コルチゾールが正常に分泌される状態を維持するにはどのように過ごすのが良いのでしょうか？**コルチゾールと上手付き合うには、「マインドフルネスの状態をいかにつくるか」が重要**となります。

特に現代は、ネットやSNSなどの刺激に常に晒らされているため、“ぼーっとしているが脳が整理されている状態”になることが難しいといわれています。考えることが多い現代において、日々の心配事や不安な気持ち、仕事や他人からの評価など、つい頭に浮かんでしまうことを鎮め、「**今、ここ**」だけに集中できるような**精神状態を意識的につくっていくことが大切**です。注目されているデジタルデトックスや瞑想も、マインドフルネスの状態を意識的に作るために重要な方法です。近年、欧米では「瞑想」が注目されていますが、日本では古来から「瞑想」や「写経」などが浸透し、マインドフルネスの文化が根付いていました。

ストレスを感じる人が多い今、“五月病”の原因やストレスマネジメントについて、竹端准教授が心理学の立場から解説します。ご取材希望の方は下記広報事務局までご連絡ください。

※1：適応障害とは、日常生活の中でストレスが原因となり心身のバランスが崩れ、社会生活に支障が生じたもの。原因が明確でそれに対して過剰な反応が起こった状態をいう。（厚生労働省 e-ヘルスネット）

※2：池田朝彦(2020).日本における「適応障害」患者数の増加－メンバーシップ型雇用からの考察－,社会政策12,101-112.

◆プロフィール

所属 : 現代社会学部 現代社会学科
職位 : 准教授
学位・資格 : 学士（心理学）・修士（心理学）・博士（心身健康科学）
研究分野 : 心理学（心身相関・対人関係、
心理学的介入、カウンセリング・学生相談）



竹端 佑介 准教授

◆お話しできること**・若者に人気の『BeReal』 実はストレスの原因になっている？**

⇒不定期に投稿の通知が来る『BeReal』。知らぬ間にコルチゾールがに分泌され過ぎ、過剰な環境適応モードになっているかもしれません。意外と知らない身近なストレッサーについて解説します。

・瞑想が流行する意外な理由が判明！ストレスマネジメントが上手い人の特長とは

⇒ストレスチェックやストレス解消グッズやアプリの需要増加、瞑想の体験ができる施設が増加しています。ストレスマネジメントが上手い人は、どのように過ごしているのでしょうか？

・ストレス軽減には心身の関わりについて知ることが重要です！

⇒例えば、ストレスには「セロトニン」もキーワードとなりますが、「セロトニン」は腸でも生成されていることが分かっています。このようにストレスにおける私たちのこころとからだは重要な関連性があります。

承認欲求が及ぼす危険性

闇バイトやブラックバイト、ディープヌードを作成する若者、炎上系動画など、近年若者の間で話題になっているこれらの問題は、承認欲求が原因かもしれません。

承認欲求とは「自分を見てほしい」「話を聞いてほしい」「誰かに褒めてほしい」といった、「他者から認められたい」という欲求です。「尊敬・自尊の欲求」とも呼ばれ、子どもから大人まで誰でも持ち合わせている欲求です。SNSで「インスタ映え写真」や「自撮り写真」を投稿し、「いいね」を沢山もらいたいというのも承認欲求のひとつです。

闇バイトやブラックバイトでは、お金を稼げているという“幻想”や自分が必要とされているという承認欲求によって抜け出せなくなる人が多く存在します。また、ディープヌードを作成して周りの人から注目を浴びることや、炎上系動画がバズってコメントがたくさんくるといったネット上での承認欲求も、ネットが発達した現代だからこそ起こる問題です。過度な承認欲求は社会問題にまで発展する危険性があります。

●マズローの欲求5段階説

承認欲求という考え方はマズローの欲求階層説がベースになっていると言われています。
欲求5段階説とは、人間の基本的欲求を5段階に分類したものです。

- | | | |
|---------|---|----------------------------------|
| 自己実現欲求 | ： | 自分の世界観や人生観に基づいて、あるべき自分になりたいと思う欲求 |
| 承認欲求 | ： | 他者から認められたい、尊敬されたいという欲求 |
| 所属と愛の欲求 | ： | 集団に属したい、他者からの愛情を受けたいという欲求 |
| 安全欲求 | ： | 他者に脅かされることなく、安全で安心な状況にいたいという欲求 |
| 生理的欲求 | ： | 食事や睡眠など、生きるために必要となる本能的な欲求 |



▲マズローの欲求5段階説

<https://images.app.goo.gl/5RNYBGaA5WZ8VXKm8>

5つの階層は図のようにピラミッドの形状になっており、この欲求5段階説は「生理的欲求が満たされたら、次は安全欲求を満たしたい」というように、低い階層の欲求が満たされると次の段階の欲求を求めるようになるという特徴があります。

現代において私たちは、「承認欲求」を求め過ぎている人が多く存在しているように思われます。肩書きや地位だけではなく、人間性の部分が評価される社会になり、インターネットやSNSの波及により個人の発言にコメントが付く時代である昨今、「影響力がある」と他者から評価されたい欲求に依存しやすくなるのが原因で、現代人は承認欲求が強くなり過ぎていると考えられます。

本件に関わる内容を幅広くお話可能です。ご取材希望の方は下記広報事務局までご連絡ください。

※できる限り調整をさせていただきますが、取材のタイミングによってはお受けできない可能性もある旨ご了承ください。

【報道関係者様のお問い合わせ先】

摂南大学広報事務局（アンティル内） 担当：佐藤、姉川、水原、藤井

TEL：06-6225-7781 E-MAIL：setsunan_pr@vectorinc.co.jp