

ストレスを感じる人と感  
じない人の違いは何か

## <要旨>

私たちは「ストレスを感じる人と感じない人の違いは何か」という問いを立て探求した。先行研究として調べた『出来事の視点を変えてポジティブに考える』という論文からは、ネガティブな考え方をする人のほうがストレスを感じやすいと考えられた。そこで私たちは新たに「ストレスを感じやすい人はネガティブな思考を持つのではないか」という問いを立てた。そして行ったアンケート調査①ではポジティブ、ネガティブとストレスに関する質問をしたところ、ポジティブよりネガティブの人の方が少し多い結果となった。そして、ポジティブな思考を持つ人よりもネガティブな思考を持つ人のほうがストレスを感じるという回答が多かった。よって、ストレスを感じやすい人はネガティブな思考を持つ傾向にあるため、ストレスの感じやすさは当人の思考がポジティブとネガティブのどちらに寄っているかで変わるといえる。次になぜネガティブな思考を持つ人が多くなったのか疑問に思い先行研究を調べたところ、セロトニントランスポーター遺伝子の型の関係で、日本人は遺伝的にネガティブになりやすい民族であることが分かった。このことを踏まえて、新たに「ネガティブな思考の人はポジティブに考えることができるのか」という問いを立て、自分のストレングスを知っている人の割合を調査するためにアンケート調査②を行ったところ、自分のストレングスを知っている人の数が多いことがわかった。アンケート調査①②よりネガティブな思考を持つ人でもポジティブな考え方をすることができるのではないかと考察をした。

## <調査①>

### 研究内容

はじめに、私たちは「ストレスを感じる人と感じない人の違いは何か」という問いを立て探求することにした。この問いを設定した理由は、受験や就職を控えている高校3年生にとって身近なテーマであると考えたからだ。ストレスに関する先行研究である『出来事の視点を変えてポジティブに考える』という論文に「自分の身に何らかの刺激が起こった時、人はまず反射的にその刺激が自分にとって脅威になるか否かを判断する。例えば、同じ仕事でも自分の得意分野や好きなことならば無害もしくは肯定的に捉えるが、苦手なことややりたくないと思っていることであれば、ストレスフルなものとして捉える」という記述があった。このことから私たちはネガティブな考え方をする人のほうがストレスを感じやすいのではないかと考えた。そこで私たちは新たに「ストレスを感じやすい人はネガティブな思考を持つのではないか」という問いを立てた。そしてポジティブ、ネガティブとストレスの関係性を調べるために次のようなアンケート調査を行った。

## アンケートの質問内容

問1.自分はポジティブ？ネガティブ？

問2.問1で答えた理由は？（どのような時にそう感じるのか）

問3.それによってストレスになっているか。

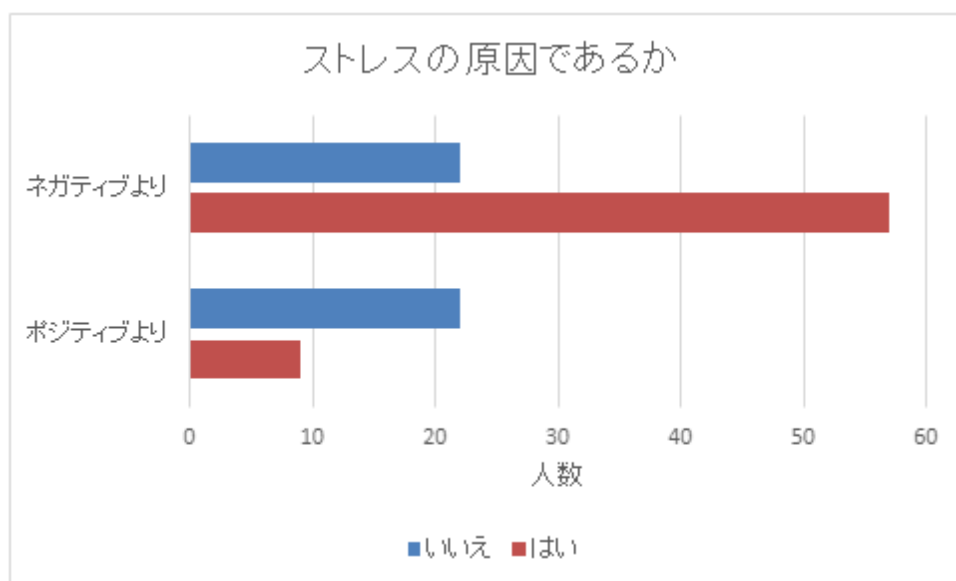
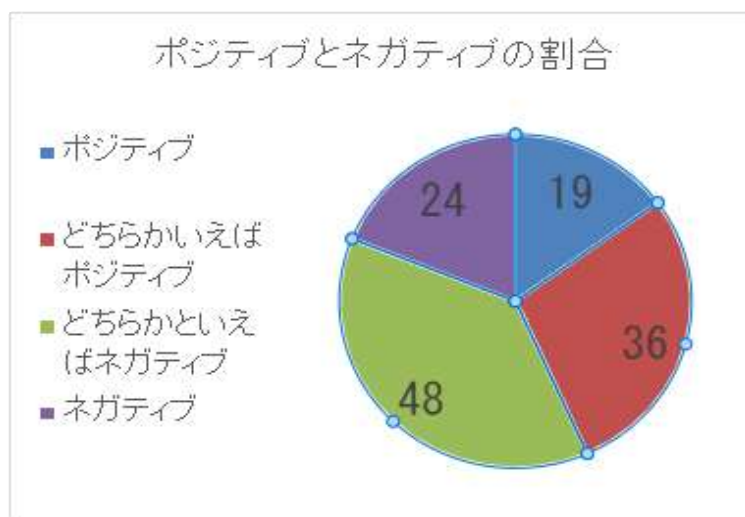
## 結果

アンケートに協力してくれた127人の回答を集計したところ、ポジティブよりの思考を持つ人は55人、ネガティブよりの思考を持つ人は72人となった。（図1）

問2の理由の中でも多かった理由は、ポジティブ思考の場合、「嫌なこともプラスにとらえられる」「前向きに考えられる」、ネガティブ思考の場合、「失敗したとき落ち込んだり不安になったりする」「マイナス思考」などがあげられる。

また、ポジティブよりの思考を持っている人でそう答えた理由がストレスの原因になっていると回答をした人が少ないのに比べて、ネガティブよりの思考を持っている人でそう答えた理由がストレスの原因になっていると回答をした人は非常に多かった。

（図1）

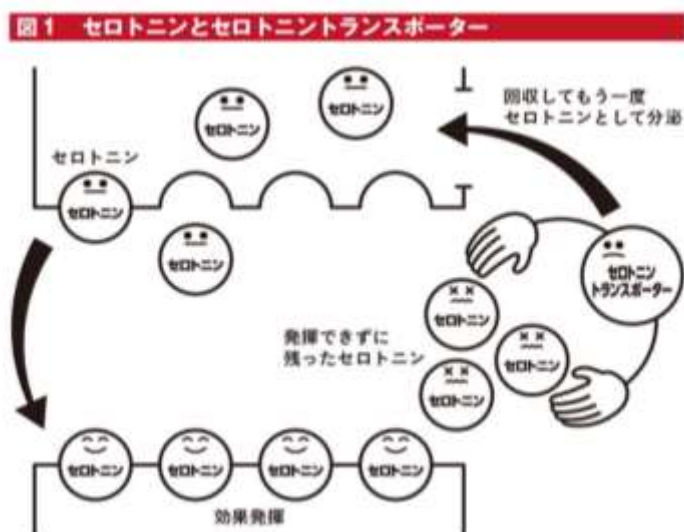


## 考察

アンケート結果より、ストレスを感じやすい人はネガティブな思考を持っている傾向があり、ストレスを感じにくい人はポジティブな思考を持っている傾向があることがわかった。よって、ストレスの感じやすさはその人の思考がポジティブとネガティブのどちらに寄っているかで変わるといえる。

### <調査②>

ではなぜネガティブな思考を持つ人のほうが多くなったのだろうか。『ポジティブ大全』という文献によると、日本人は遺伝的にネガティブになりやすい民族であるそうだ。その理由には日本人のセロトニントランスポーター遺伝子の割合が関係している。そもそもセロトニンとは、精神を安定させる働きを持つ神経伝達物質のことであり、セロトニンの量が少なくなると不安やネガティブな気持ちを抱えやすくなる。分泌されたセロトニンの一部は効果を発揮できないまま残ってしまう。残ったセロトニンはセロトニントランスポーターというタンパク質によって回収され、もう一度セロトニンとして分泌される。セロトニントランスポーターは、セロトニンをリサイクルする役割を担っているのである。



リサイクルをできればできるほど、セロトニンを無駄なく有効活用でき、精神的に安定しやすくなる。セロトニントランスポーターを作る量を決める遺伝子は LL 型、SL 型、SS 型の三つに分けられる。LL 型ならポジティブに、SS 型ならネガティブになる傾向がある。

**表1 セロトニントランスポーター遺伝子の割合**

人種	セロトニントランスポーター遺伝子		
	LL型	SL型	SS型
日本人	3.19%	31.74%	65.07%
インド人	9.79%	43.36%	46.85%
中国人	14.29%	31.25%	54.46%
イギリス系白人	22.86%	48.57%	28.57%
ヨーロッパ人	32.08%	52.83%	15.09%
イスラエル人	32.65%	48.98%	18.37%
クロアチア人	35.23%	49.33%	15.44%
ドイツ人	35.88%	47.18%	16.94%
アフリカ系アメリカ人	54.12%	35.29%	10.59%

上図はセロトニントランスポーター遺伝子の割合を人種別に示したものである。この表の日本人とアフリカ系アメリカ人のセロトニントランスポーター遺伝子の割合に注目してみる。アフリカ系アメリカ人は LL 型（ポジティブ）が 54.12%と多く SS 型（ネガティブ）が 10.59%と少ないのに対して、日本人は LL 型が 3.19%と非常に少なく SS 型は 65.07%と多い結果になっている。つまりこの結果から、日本人は遺伝子的にみるとネガティブになりやすく、ポジティブになりにくいことがわかる。

〈調査③〉

これらのことを踏まえた上で私たちは日本人はポジティブに考えることができるのかを疑問に思い、新たに「ネガティブな思考の人はポジティブに考えることができるのか」について探究することにした。

セリグマンによると、ストレングスを活用することで「持続的な幸福感を構成する五つの要素（PERMA 理論）」を高めることができる。私たちは、PERMA 理論を高めることとポジティブに物事を考えることが同義であると仮定し、ストレングスを活用したアンケートを実施することにした。※ここで言うストレングスとはその人の持っている意欲や能力、希望や長所などの強さ、強みのことである。

(↓PERMA 理論)

- ① Positive Emotion (ポジティブ感情): 前向きな気持ちや考え方を育てる
- ② Engagement or Flow (関与・没頭): 自分の強みを生かした活動に熱中、あるいは集中できる
- ③ Relationship (関係性): 良好な人間関係を築ける
- ④ Meaning (意味): 自分の活動や人生に意義を感じられる
- ⑤ Accomplishment (達成): 目標を達成できる

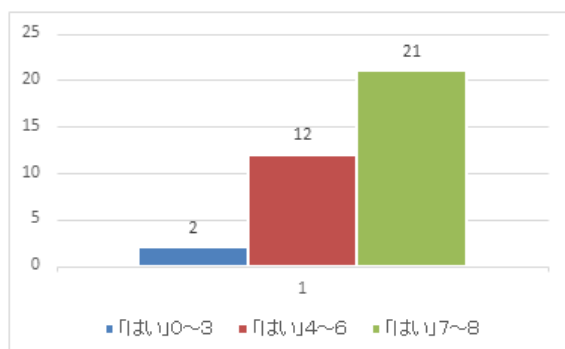
アンケート内容

自身のストレンクスを知っている人の割合を調べるために、下記の質問に対して「はい」「いいえ」の二択で回答してもらい、最終的に「はい」と回答した回数を集計してもらった。

- 1 他の人より得意なことはあるか
- 2 自然と上達したものはあるか
- 3 やればやるほど好きになったことはあるか
- 4 熱中して取り組めることはあるか
- 5 ふと気づくと取り組んでいることはあるか
- 6 気づくと時間が過ぎ去っているような活動はあるか
- 7 他者から褒められることはあるか
- 8 他者から感謝されることはあるか

アンケート結果

「はい」と回答した回数が0～3回、4～6回、7～8回の三段階に分けたところ、「はい」と答えた回数が0～3回だった人は2人、4～6回だった人は12人、7～8回だった人は21人という結果になった。(下図)



## 考察

これらの結果から自身のストレングスを知っている人、要するに「はい」と答えた人が多いことがわかる。つまり前回のアンケート結果で多かったネガティブな考え方をする人も、本来はポジティブに物事を考えることができると予想される。

### 〈結論〉

ネガティブなことの方が目につきやすいため自然とネガティブな考え方をする人が多い。一方で自身のストレングスを理解している人も多いため、誰もがポジティブな考え方をすることができ、またストレスを軽減することができる。よってストレスを軽減させるには、常日頃からストレングスを意識して生活することが重要となる。

### 〈感想〉

「ストレス」というテーマは私たちにとって身近なものであると考え選んだが、先行研究を調べる際に自分たちが求める内容かつ専門用語の少ないものを探すという点で難航した。また探究活動を経て、ストレングスを知り、ネガティブなことだけでなく自分の強みに目を向けることで日常生活でのストレスを減らし快適に過ごすことができるのだとわかったため、ストレングスを意識して生活していこうと思う。

## 参考文献

竹田 葉留美（2017）『出来事の視点を変えてポジティブに考える ～リフレーミングを活用したストレスマネジメント～』

[ja \(ist.go.jp\)](http://ja.ist.go.jp)

徳吉陽河『ポジティブ大全』

[もっと自分を知って好きになる！ ポジティブ大全 - 徳吉陽河 - Google ブックス](#)