

「ストレスによる影響と対処法」

鹿本高校1年 上園隼平 熊谷祐輝 最上滉生

要旨

近年、若者が自殺や薬物を使ったというニュースをよく見るようになった。自殺や薬物を使用する要因を調べたところ、「苦痛から開放されたい」、「現実から逃げ出したい」などの、ストレスによるものが多く見つかった。そこで、ストレスが起きる原因を調べたところノルアドレナリンやコルチゾールが関係していることがわかった。そして、セロトニンという物質がストレスを軽減してくれること、そのセロトニンは軽い運動やタンパク質の摂取、日光を浴びるなどのことをすると増えるということがわかった。

研究背景

最近、夕方のニュースなどで学生の自殺や大麻などの薬物乱用のトピックが多くなっているように感じ自分たちが現在どの様になっているのか調べてみたところ2022年度の学生の死亡者数が過去最多数を記録し、覚醒剤の乱用での検挙数は、減っていたが大麻の乱用による検挙数は、平成26年度からずっと右肩上がりになっていた。

区分	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	H31	H32
総人口	1,692A	1,659A	1,621A	1,583A	1,545A	1,507A	1,469A	1,431A	1,393A
うち20歳未満	743A	691A	640A	589A	538A	487A	436A	385A	334A
うち未成年者	67A	61A	55A	49A	43A	37A	31A	25A	19A
10歳代・未成年者	47.8%	44.0%	41.0%	38.4%	35.8%	33.2%	30.6%	28.0%	25.4%
うち中学生	0A	0A	3A	3A	2A	2A	7A	6A	8A
うち高校生	18A	10A	18A	24A	32A	53A	74A	110A	159A
うち大学生	25A	23A	27A	32A	45A	60A	103A	133A	226A
うち就職者	128A	98A	118A	111A	147A	174A	183A	215A	269A
就職者(20歳以上)	332.8%	198.0%	166.6%	124.6%	159.7%	270.3%	337.3%	430.1%	599.2%
大卒	42.6%	1.2%	36.7%	3.9%	1.0%	21.8%	3.1%	14.8%	3.7%
大卒率	7,650人	4,192人	3,196人	3,739人	19,944人	18,585人	4,703人	11,479人	11,705人

(引用:<https://00m.in/paBhW>引用<https://00m.in/cOwcn>)

研究方法

インターネットで何をストレスと感じるのかを調べる
ストレスによって起きることを調べる

結果・考察

インターネットで高校生がストレスを感じる原因を調べたところ右上の図のようになった。右上の図の赤色が高校生で左から3番目が勉強や進路となっており、他と比べると多くなっている。また、他にも顔や体型、性格や癖など自分がどう思われているかや友達も大きな原因にもなっており学校や家庭に対応できないことでストレスが溜まり、そのストレスで様々な精神症状が起きやすくなります。ストレスは脳の作りからみると、脳内でのノルアドレナリンやコルチゾールの濃度が高くなって起き、これらの物質はノルアドレナリンとは、激しい感情や強い肉体作業などで人体がストレスを感じたときに、交感神経の情報伝達物質として副腎髄質からホルモンとして放出される物質です。ノルアドレナリンが交感神経の情報伝達物質として放出されると、交感神経の活動が高まる。交感神経の活動が高まるというのは周りからのことに対してより考えやすくなりストレスを感じやすくなる。

またこれらの物質は過剰に作られると脳の神経細胞にダメージを与えるようになる

高校生等の84.9% (中学生の81.2%) が何らかの不安や悩みを抱えています。不安や悩みがあると答えた人の不安や悩みの内容を見ると下図に示すように勉強や進路、自分自身のこと、友人関係など様々なことであるのが分かります。
人から好かれたい、成績を良くしたい、といった何とかうまくやっていこうとする気持ちがあることも、私たちがストレスを感じる原因に関係しています。
人が生きていく上で、ストレスを感じることは自然なことであり、また、適度なストレスは心の成長に必要なものです。
例えば、テストの前などは、ストレスによる緊張が多少あるほうが集中力ややる気が高まって、力を発揮しやすいという良い面もあります。



(引用01 高校生の悩みや不安とその対処方法)

考察

このような不安だと思えることが多くの高校生のストレスとなることがわかり、これらを少しでも和らげるためには、セロトニンのような効果のあるものを作る方法を自分で知ることが必要になる。セロトニンは「幸せホルモン」と呼ばれ、軽い運動やタンパク質の接種で作られる。これは多くのストレスに対応できる。このセロトニンの低下が不安やうつのような精神障害を起しやすくなる。またセロトニンを作る以外にも、元々の原因になっている勉強や進路のこのようなストレスと思うことを少なくできるように、例えば記憶力を上げる栄養や体のツボ・時間帯を調べたり、外見が気になったりするのなら自主的に運動したりして少しずつ体を変えるように地道な行動をし、習慣化することも解決につながると思う

今後の展望

今後はセロトニンを効率よく分泌する方法はあるのかや、セロトニンを接種しすぎるとどうなるのか、セロトニンを人工的に作って体内に入れることはできるのかなどを調べていきたいと思う

引用文献 参考文献

<https://jscp.or.jp/overview/course.html>

<https://www.dreampossibility.com/times/3792/>

<https://www.npa.go.jp/safetylife/seianki/jisatsu/R05/R4jisatsunojokuyou.pdf>

<s://juken.oricon.co.jp/news/59004/>

s://kokotomo.com/bbs/family?page_num=3

<s://onayamifree.com/list/10/>

<s://www.gentosh-mc.com/column/detail24/>

<s://news.yahoo.co.jp/expert/articles/3d95bf949dfb8ba567e3d96e751ef86951086fhttps://www.city.takatsuki.osaka.jp/site/masugen/86751.html>

<s://www.city.takatsuki.osaka.jp/site/masugen/86751.html>

<アドレナリン/ノルエピネフリン>