

The Upside of Stressful Experiences #1

Here are two extreme opinions on stress.	ここにストレスに関する 2 つの極端な考え方がある
Which do you agree more than the other?	あなたはどちらにより強く同意できるだろうか？
A) Stress is harmful and should be definitely avoided and reduced.	A) ストレスは害であり、絶対に避けたり減らしたりすべきだ
B) Stress is beneficial and should be accepted and utilized.	B) ストレスは有益で、受け入れて活用すべきだ
Perhaps many people find the former more agreeable than the latter,	おそらく多くの人は前者により共感するのではないか
but the latest scientific understanding on stress	しかし、ストレスに関する最新の科学的な理解は
will suggest you modify your idea on stress.	ストレスに関する理解を修正するように促すだろう
Actually, stress can be both positive and negative,	実際、ストレスは良い面も悪い面もあり
and the same stressful experience can cause good or bad effects	同じストレスフルな経験が、良い影響も悪い影響ももたらし得る
depending on how you interpret it.	あなたがどのように解釈するかによって
Of course, chronic exposure to meaningless stresses	もちろん、無意味なストレスに慢性的に晒されると
significantly deteriorates our physical and psychological health.	心身の健康を大いに損ねる
Imposing unnecessary and unreasonable stress on others is unacceptable.	無用で理不尽なストレスを与えることは受け入れがたい
Not to mention,	ましてや
it should never be tolerated to justify causing unnecessary stress	無用なストレスを与えることを正当化するのは決して容認できない
by saying, "It's for your own growth."	「あなたの成長のためだ」と言って
However,	しかしながら
it's impossible to get through life without any stressful experiences.	ストレスフルな経験をまったくせずに人生を生きるのは不可能だ
Also, we cannot undo distressing events	また、痛ましい経験をなかったことにすることはできない
that have already happened to us.	すでに起きてしまった（痛ましい経験）
The only thing we can do is change how we interpret them.	唯一できることは、解釈を変えることだけだ
By changing how we think about stress,	ストレスに関する考え方を変えることで
we can mitigate its bad effects and possibly turn it into a positive.	その悪影響を減らし、ときにはポジティブに転じることも可能だ

The Upside of Stressful Experiences #2

There is a widespread idea that stress is bad for our health, but what does the latest science say about stress?	ストレスは健康に悪いという考えは広く一般的だ しかし、最新の科学はどのような見解なのだろうか？
In 1998, thirty thousand adults in the US were asked how much stress they had experienced in the last year.	1998年に、アメリカの3万人の成人が質問を受けた 前年にどれくらいのストレスを感じたか
Eight years later, the researchers examined public records to find out who had died among the participants.	その8年後、研究者たちは公的な記録を調査した 実験参加者のうち誰が亡くなったかを知るために
They found that high levels of stress increased the risk of dying by 43 percent. However, this was only true for people who believed that stress is bad for their health.	彼らは、高いストレス値は死亡率を43%高めることに気付いた しかし、このことが当てはまるのは以下の人々だけだった ストレスは健康に悪いと信じている（人々）
The researchers also asked them, “Do you believe that stress is harmful to your health?”	研究者たちは次の質問も尋ねた 「ストレスは健康を害すると思いますか？」
Those who reported high levels of stress but did not view stress as harmful were the least likely to die.	高いストレス値を報告していたものの、ストレスを害とみなしていない人たちは 最も死亡率が低かった
It might be hard to believe, but we can find similar phenomena in other cases as well.	信じがたいことかもしれないが 他のケースでも同様の現象が見られる
For example, there is a study on housekeeping workers, whose job is as physically tough as intense exercises.	たとえば、ハウスキーパーたちを対象にした研究がある かれらの仕事は、きつい運動と同じくらい肉体的にタフだ
When they believed that their work was good exercises and expected health benefits, they got much fitter than when they didn't think so.	その仕事が良い運動になり、健康上の便益が期待できると信じている場合 そう思っていない場合よりも健康になった
Similarly, people with a positive attitude about aging live longer by around 8 years than those who have negative stereotypes about growing older.	同様に、老いに対して肯定的な印象を持っている人は平均8年長生きする 老いることに否定的なステレオタイプを抱いている人に比べて
Also, those with the most positive views of aging had an 80 percent lower risk of heart attacks.	また、老化に対して最も肯定的な捉え方を持っている人たちは 心臓発作の発生率が80%低かった
Thus, the exact same situation ends up causing different outcomes depending on how we perceive it.	このように、まったく同じ状況が、異なる結果を引き起こすことになる 我々が状況をどう解釈するかによって
Of course, it doesn't mean that you can lose weight by just watching TV and eating snacks if you tell yourself that these are good exercises.	もちろん、次のような意味ではない テレビを見ながらお菓子を食べていれば痩せられる それがいい運動だと自分に言い聞かせれば
Changing our perception is never about having an illusion. When two outcomes are possible, our expectations influence which one is more likely.	捉え方を変えることは、幻想を抱くことではない 2つの結果があり得るとき 我々の期待が、どちらの結果になるかの可能性に影響を与える
When we view stress differently, our bodies and minds will respond to stress differently.	ストレスに対して捉え方が異なれば ストレスに対する身体や心の反応も異なる

The Upside of Stressful Experiences #3

For many, one of the most distressing moments in life is public speaking.	多くの人にとって、最も苦悩な瞬間は、公の場でのスピーチだろう
Whether it is a presentation to the entire company or a speech at a wedding,	全社に向けてのプレゼンであれ、結婚式のスピーチであれ
right before you show up on stage,	壇上に上がる前には
your heart rate goes up, your palms are sweating, and your mouth feels dry.	心拍数が上がり、手のひらは汗ばみ、口はカラカラに渴く
Again, your stress response varies depending on how you interpret the situation.	ここでもまた、ストレス反応はその状況をどう捉えるかによって変わる
When the heart is pounding under pressure,	プレッシャーで心臓が強く鼓動するときに
one can either take it as something to be avoided and suppressed	それを避けるべきもの、抑え込むべきものとして捉えることもできれば
or a sign of excitement and enthusiasm.	ワクワクや情熱の兆しとして捉えることもできる
Many people believe that the best strategy is the former one,	多くの人は、前者が最善の戦略だと思っている
trying to calm down under pressure,	つまり、プレッシャー下で落ち着こうとすること
but studies have shown otherwise.	しかし、研究の見解は逆だ
A researcher* at Harvard Business School designed an experiment to examine the effect.	ハーバード・ビジネス・スクールの研究者はその効果を調べる実験を設計した
Among people who were about to give a speech,	今からスピーチをする人たちの中で
some of them were told to relax and calm their nerves	何人かはリラックスするように言われ、神経を落ち着かせようとした
by saying to themselves, "I am calm,"	自分自身に「私は落ち着いている」と言い聞かせて
while others were told to accept the anxiety and say, "I am excited".	一方で残りの人たちは「私はワクワクしている」と言って不安を受け入れようとした
Neither strategy made the anxiety go away.	どちらの戦略も、不安を消し去ることはなかった
However, speakers who embraced the stress	しかし、ストレスを受け入れようとしたスピーカーたちは
appeared more confident, persuasive, and competent to the audience	より自信に溢れ、説得力に満ち、有能であると聴衆の目に映った
than speakers who tried to calm down.	落ち着こうとしたスピーカーたちより
Moreover,	さらに、
this mindset intervention not only influences subjective perceptions from an audience	この考え方の介入は聴衆の主観的な印象に影響を与えただけでなく
but also physiological responses within the body.	身体の中の生理的な反応（にも影響を与えた）
In a similar experiment,	似たような実験で
subjects who considered stress as potentially helpful	ストレスは役に立つかもしれないと考えた被験者は
to promote one's health, performance, and growth	健康増進やパフォーマンス向上、成長に（役に立つ）
released more of the hormone, DHEA,	DHEAというホルモンがたくさん分泌された
that reduces the risk of stress-related diseases,	それはストレスに関連する病気のリスクを下げる
such as anxiety disorder, depression, and heart disease.	不安症、うつ病、心臓病など
You can convert stress into energy by embracing it,	ストレスを受け入れることで、力に変えることができる
rather than avoiding, resisting and denying it.	避けたり、抵抗したり、否定したりするより
Next time you feel your heart pounding under pressure, you can talk to yourself,	次にあなたがプレッシャーの下で心臓が高鳴ったら、次のように言い聞かせるとよい
"This is my heart working harder to deliver more oxygen to my body and brain	これは身体や脳に酸素をたくさん送るために心臓ががんばってくれているんだ
so that I can rise to this challenge."	この困難に立ち向かえるように

*Alison Wood Brooks

The Upside of Stressful Experiences #4 1/2

Do you think stress makes us selfish and self-defensive,	ストレスは我々を自分勝手に自己防衛的にするだろうか？
or makes us compassionate and encourages us to help others?	それともいたわり深く、他者を助けるように促すだろうか？
In fact, humans can make both of these choices,	実際のところ、ヒトはどちらの選択も取り得る
and again, stress can cause different effects depending on which action we take.	やはりここでも、ストレスの影響は、我々の行動に依存する
Researchers at the University at Buffalo have shown	バッファロー大学の研究者たちは示した
that those who spend their time helping friends, neighbors, and family members	友人や隣人や家族を助けることに時間を費やした人たちは
were the least likely to increase their health risks	健康リスクがもっとも上昇しづらかった
when they experience distressing life events,	気鬱なライフイベントを経験したときに
including job loss, the death of a loved one, and financial difficulties.	失業、愛する者の死、財政的な困難など
Caring for others creates resilience to stress.	他者を気遣うことが、ストレスへの耐性を生み出すのだ
If we look inside the body and see what happens under stress,	身体の中を覗いてストレス下で何が起こっているか見てみると
the hormone oxytocin is released in response to stress.	ストレスに反応してオキシトシンというホルモンが分泌される
It is well-known as the happiness hormone,	幸せホルモンとしてよく知られている
since it fosters positive and tender feelings,	ポジティブで温かい感情を促すので
but another important role of oxytocin is to fine-tune the brain's social instincts.	しかし、オキシトシンの別の重要な役目は脳の社会的本能を調整することだ
It nudges us to be connected with others,	他者とつながるよう我々を促す
encouraging us to help others and seek support.	そして他者を助けたり、支援を受けたりすることを促す
When we do have contact with other people,	そして実際に他者と接触すると
more of this hormone is secreted,	このホルモンがさらに分泌される
making us feel warm and content.	そして温かく満たされた気持ちになる
Moreover, oxytocin helps heart cells regenerate and repair from damages.	さらに、オキシトシンは心臓の細胞が損傷から再生・回復するのを助ける
In other words, compassion under stress makes us happier and healthier.	言い換えれば、ストレス下での思いやりは、我々を幸せに健康にするのだ
In the ancient past,	太古の昔には
our ancestors couldn't survive without mutual cooperation,	我々の先祖は相互の協力なしには生存できなかった
so it is no wonder that evolution rewarded altruistic behaviors under threats.	そのため、利他的な行動に対して進化が報酬を与えたのは不思議なことではない

The Upside of Stressful Experiences #4 2/2

It is a tough choice to take care of others	他者を気に掛けるという選択をするのは容易ではない
when you yourself is stressed out,	あなた自身がストレスを感じているときに
but it is ultimately better for yourself.	しかし、それは究極的にはあなたのためにもなる
We say “what goes around comes around,”	「情けは人の為ならず」と言う
and this is true in a physiological sense.	そして、これは生理学的にも正しい
The benefit of altruism not only cycles through society until it comes back to us,	利他的行動の恩恵は、社会を循環して回り回ってあなたに返ってくるだけでなく
but also instantly benefits ourselves within the body.	あなたの身体の中で、即座にあなたに恩恵をもたらす
Even before other people give you back,	他者があなたに還元してくれるよりずっと早く
your body rewards you for your kindness.	あなたの身体は、あなたの優しさに報いるのだ

The Upside of Stressful Experiences #5 1/2

<u>You may want to avoid stress as much as possible,</u>	ストレスはできる限り避けたいと思うかもしれない
<u>but, first of all, a life with no stress is a lot more painful.</u>	しかし、そもそも、ストレスがまったくない人生もつらいものだ
<u>Of course, unreasonable and chronic stress are not welcomed.</u>	もちろん、理不尽で慢性的なストレスは歓迎できない
<u>For example, if your boss harasses you without love and rationality,</u>	たとえば、あなたの上司が愛も合理性もなくただハラスメントしてくるなら
<u>that is never a stress factor but a total disaster.</u>	それはストレス要因などではなく、災害でしかない
<u>Except for such cases,</u>	そのような場合を除いて
<u>stress may be a natural byproduct of worthwhile days.</u>	ストレスは、生きがいのある日々の自然な副産物なのかもしれない
<u>Working enthusiastically for your goal will certainly entail some extent of stress.</u>	目標に向かって一生懸命に取り組んでいれば、一定のストレスはついて回る
<u>According to a study conducted by the Japanese government,</u>	日本政府の調査によると
<u>the level of our happiness decreases</u>	幸福度は下落する
<u>when we have more than seven free hours in a day.</u>	一日に7時間以上の自由な時間があると
<u>More importantly,</u>	もっと重要なことに
<u>we need to acknowledge the cost of avoiding stress.</u>	ストレスを避けることのコストを認識する必要がある
<u>Going for a run or studying for the future is more stressful</u>	ランニングに行ったり、将来のために勉強するのはストレスフルだ
<u>than lying down on a comfortable sofa.</u>	快適なソファに寝転がっているより
<u>Listening to negative feedback and facing our own flaws could be very tough.</u>	否定的なフィードバックに耳を傾けて自分の欠点と向き合うのは非常につらい
<u>Taking on tasks or roles you've never done before</u>	やったことのないことや役割をやってみれば
<u>could lead to failure and the resulting stress.</u>	失敗してストレスを感じるようになるかもしれない
<u>However, if we continuously avoid these opportunities to reduce stress,</u>	しかし、ストレスを減らすためにこうした機会を避け続けていたら
<u>what will be the accumulated effect on our lives in the long term?</u>	長期的に積み上がる影響はどのようなものになるだろうか？
<u>We might be undermining our health, growth, and fulfillment in the future</u>	将来、健康を損ねたり、成長や充実を阻むことになるかもしれない
<u>in exchange for our present comfort.</u>	目の前の快適さと引き換えに

The Upside of Stressful Experiences #5 2/2

<u>In short, happiness comes down to choosing</u>	要するに、幸せとは結局は選択だ
<u>between the discomfort of challenges and the discomfort of lack of challenges;</u>	挑戦に伴う不快さと、挑戦の欠如による不快さ（の選択）
<u>the discomfort of trying something new, working hard, experiencing setbacks,</u>	新しいことに挑戦し、努力し、失敗を経験することの不快さ
<u>or the discomfort of boredom, aimlessness, lack of personal growth.</u>	あるいは退屈さ、張り合いのなさ、成長の欠如の不快さ
<u>In other words,</u>	言い換えれば
<u>it is a choice</u>	それは選択だ
<u>between the pleasure of immediate ease and comfort,</u>	目の前の楽さや快適さの喜びと
<u>and the pleasure of fulfillment, depth, and community.</u>	充実感、人生の深み、仲間を持つことの喜び
<u>Of course, what matters is taking a balance</u>	もちろん、大切なのはバランスを取ることだ
<u>between the present comfort and effort for the future.</u>	目の前の快適さと、未来のための努力の
<u>However, those who desperately pursue maximizing pleasure and avoiding stress</u>	しかし、快楽を最大化し、ストレスを避けることに躍起になる者は
<u>will not find happiness in the truest sense.</u>	本当の意味での幸せは得られないだろう
<u>Stress is neither all good nor all bad.</u>	ストレスは完全な善でも悪でもない
<u>So, how are you going to view and deal with stress?</u>	では、あなたはストレスをどのように捉え、扱っていくか？