

記録  
35ミリ  
白黒／21分

- 自主企画
- 協賛  
台糖ファイザー株式会社
- 監修  
医学博士  
杉 靖三郎

- スタッフ
- 製作  
村山祐治
  - 脚本  
丸山章治  
岩崎太郎
  - 演出  
丸山章治
  - 撮影  
岡田三八雄
  - 解説  
宮田 輝

文部省選定 厚生省推薦 東京都教育委員会選定

この映画は、現代生活が心の健康をむしろむさまで描き出して、各人が日常の生活態度を反省し、積極的に自分に適した健康対策をとることを訴えた。この頃から〈ストレス〉という言葉が一種の流行語になっていった。



ある病院で「吐き気がする、目眩がする」と訴える患者があったが、どうしても原因がわからない。こんな状態がしばらく続いたある日のこと、その患者が突然健康になって現れた。1ヵ月前に友人の借金の保証人になったところ、その友人が自動車事故で重傷を負ったという知らせから不調になった。だが思いがけず重傷の友人が借金を返済してきたとたんに病氣は治ってしまったという。

カナダのハンス・セリエ博士が、心の悩みや体の無理のために、体内のホルモンに乱れがおき、それが続くと病氣を引き起こすという学説を発表した。ネズミに様々な不快な刺激を与えて解剖してみると、刺激の種類は違っても、同じように胸腺は小さくなり、副腎は腫れ、胃袋の内側は出血していた。そこでこの症状を〈ストレス〉と名づけた。

私たち人間も様々な刺激の中に生きている。不安、騒音、交通ラッシュ、職場での人間関係などが神経を圧迫して、不愉快な刺激となり、ストレスを引き起こしているのだ。はじめは、ホルモン不足で軽いストレス状態（目眩、肩こり、食欲不振等）になる。だが、不快な刺激が続くと今度は強いストレス状態がおき、ついには回復できなくなって健康がそこなわれてしまう。私たちが日常の生活の中でストレスを乗り越えるためには、どうしたらいいか。ストレスに対する抵抗力をつけるとともに時々ストレスから解放される必要がある。