

スタンフォードの **ストレスを力に変える** 教科書

ケリー・マクゴニガル 訳 神崎 朗子 大和書房

Introduction 「ストレスを力に変える教科書」へようこそ～考え方を変えれば、人生が変わる～

ストレスについてあなたには次のどちらの表現がしっくりきますか？

A～ストレスは健康に悪いから、なるべく避けたり減らしたりして管理する必要がある。

B～ストレスは役に立つから、なるべく受け入れて利用し、うまく付き合っていく必要がある。

5年前だったら私は一瞬も迷うことなくAを選んだでしょう、しかし私はストレスについての考えを改めました。

「ストレスは健康に悪い」～と思うと、死亡リスクが高まる～

1998年米国で3万人の成人を対象の研究結果 **参加者に二つの質問**

① この1年間でどれくらいストレスを感じましたか？

② ストレスは健康に悪いと思いますか？

8年後の追跡調査で(誰が亡くなったか)強度のストレスがある場合には死亡リスクが43%も高まっていた。但し、死亡リスクが高まったのは「ストレスは健康に悪い」と考えていた人達だけだった。**ストレスは健康に悪いと思っていない人はグループ参加者の中でストレスがほとんどない人達よりも更に死亡リスクが低かった。**

「**ストレスは健康に悪い**」と思い込んだ場合に限り**ストレスは有害となる**＝偶然見つけた研究結果だった。

「**タバコの警告表示は何故逆効果**」か？～警告表示は恐怖に襲われ不安な気持ちを抑える為喫煙する。

～イェール大学の有名な研究では中年の男女を20年に亘り調査、中年期に年齢を重ねる事を**ポジティブ思考**でとらえている人達は**ネガティブに捉えている人達より平均寿命が7、6年も長かった!**

～デューク大学が15年かけての研究では「ほとんどの人は信用できる」と考えている55歳以上の成人では60%の人達が15年後も生存していた、逆に「人は信用できない」と思っていた人達は60%死亡。

「**恥をかくと自己破壊的な行動に走ってしまう**」～カリフォルニア大学で行われた実験では、肥満の女性にニューヨークタイムズの肥満の従業員に対する雇用主による差別待遇が始まっているとの記事を読んでもらった結果は今度こそ減量すると誓っていたにも拘らず直後の実験では全く別の職場の記事を読んだ肥満女性達に比べ2倍ものカロリー量のジャンクフードを食べていた。

「**ストレスは人を成長させ、健康で幸せにする**」～過去30年間の数百の科学的研究及び調査の内容を詳しく調べ数十名の科学者との意見を聞いてストレスに関する私の考え方はガラリと変わりました。ストレスは人を賢く、強くし、成功へと導きます。人はストレスの経験から学び成長する事が出来ます、そして勇気や思いやりを持てます。最新の研究でストレスについての考え方を変えればもっと健康で幸せになれるという事です。ストレスに対処する為の最善の方法はストレスを避け・減らそうとするより、ストレスへの考え方を改め受け入れる事です。「この本はあなたのストレスにどう役立つのか？」～ストレスとは、「自分にとって大切なものが脅かされる時に生じるものである」即ち、ストレスと意義とは密接な関係にあるという事です。

本書に出てくるストーリーは、どれも実在した人達が実際に経験した出来事です。

私自身驚いたことに極めて困難な状況を乗り越える為にストレスを受け入れることが最も役に立つからです。講座の最後に受講生達が全員の前で語ってくれた体験談は ★配偶者の死を漸く乗り越えることが出来た ★長い間苦しんできた不安症に向き合うことが出来た ★子供の時に虐待を受けた事を含めて、辛い過去を受け入れられるようになった ★失業から立ち直った ★癌治療を耐え抜くことが出来た 等等
ストレスは全面的に肯定したり、否定する事ではありません、大変な時でも、あえてストレスの良い面に目を向ければ、人生の困難な問題に立ち向かっていけるという事なのです。

{ Part 1 ストレスを見直す }

第1章 すべては思い込み

「ストレスは役に立つ」と思うと現実にそうなる～思った通りになる例

★考え次第で痩せられる、健康だと思える事が肝心

～コロンビア大学ビジネススクール行動研究所心理学者アリア・タラムの研究結果～全米7つのホテルで客室係の実験参加者を募集、客室係の運動量は多く1時間に300kcal消費、一方パソコン作業では100kcalに過ぎない、にも拘らず客室係の三分の二は定期的な運動はしていない、残りの三分の一は全く運動していないと回答し平均的な客室係の血圧、ウエスト、体重はまるで座りっぱなしの生活をしている人と同じようだった。タラムは7つの内4つのホテルで客室係の業務は立派な運動になる事を説明し、説明ポスターを休憩室に貼り出した。残りのホテルの客室係には運動が健康のためにいかに大切かだけの説明に止めた、4週間後には客室係の業務はいい運動になると告げられた人達は体重と体脂肪が減少、血圧も下がっていた、更に客室係の仕事を前より好きになっていた、仕事以外で唯一変わった点は「自分は運動している」と思うようになったこと。

「年を取る事をどう考えるか」～米国で大規模な疫学研究で有名なボルチモア老化縦断研究では18歳から49歳の成人を対象に38年間追跡調査結果では～年齢を重ねることをポジティブに捉えていた人達は心臓発作のリスクが80%低く、身体障害や死亡リスクにも影響、又年を重ねる程幸福感が増します(若い人達には信じがたいかもしれない)1つ関連性があると思われるのは年齢を重ねる事をポジティブに捉えている人達は定期的に運動したり、健康に良い事を積極的に行っていることです。

「自分のストレスマインドセットを知る」～心理学者タラムと同僚はストレスマインドセット診断基準を開発。

マインドセット1. (ストレスは害になる) ストレスがあると「健康や活力が失われる、パフォーマンスや生産性が低下する、学習や成長が妨げられる、ストレスは悪影響がある為できるだけ避けるべきだ」

マインドセット2. (ストレスは役に立つ) ストレスがあった方が「パフォーマンスや生産性が向上する、健康や活力の向上に役立つ、学習や成長に役立つ、ストレスには良い効果がある為利用すべきだ」

2014年のある調査で85%の米国人がストレスは健康や家庭生活や仕事に悪影響をもたらすと考えていた「ストレスは役に立つ」と思うと実際にそうなる～ストレスは役に立つと考えている人の多くの行動は「強いストレスを感じる出来事が起きた事実を受け止め、現実として認識する。ストレスの原因に対処する方法をしっかりと考える。情報やサポートやアドバイスを求める。ストレスの原因を克服するか、取り除くか、変化を起こす為の対策を講じる。困難な状況をなるべくポジティブに考え成長する機会としてとらえ最善を尽くす」

「第1章のまとめ」～ストレスの良い面も悪い面もきちんと認識した上で、敢て良い面を見つめる事。 P 2

そして、自分がつらい思いをしているのを認めた上で、そのストレスのせいで返って、大切なものとの結びつきが強まっているのだ、と認識する事です。そしてストレスをうまく利用して人生としっかり向き合っていける。

第2章 ストレス反応を最大の味方にする(レジリエンス=回復力を強化する)

★妊娠中のストレスは胎児にプラスになる事も～2014 年米国で行われた大規模な調査で強度のストレスを感じていると回答した日常生活では「家庭のスケジュール調整」だった。ジョンズ・ホプキンス大学の研究では妊娠中に大きなストレスを受けた女性が生んだ赤ちゃん達は脳の発達が優れており心拍変動が高い事が分かりました。つまり、ストレスに対する体のレジリエンスが強い事です。

★「闘争・逃走反応」は体中の力と意志力を結集させる～オレゴン州レバノンでは 10 代の二人の少女が重さ1,3トンのトラクターを持ち上げて、下敷きになっていた父親を救出しました～少女の一人は取材陣に言いました「どうやって持ち上げたかわかりません、とにかくすごい重さで、でも、無我夢中でした」ストレスに襲われる一大事になると体中の力と意志が結集され凄いことをやってのけるのです、脳も活性化します。

★「チャレンジ反応」は最高のパフォーマンスを引き起こす～ストレスはあってもそれほど危険でない場合には心拍数は上昇し、脳内化学物質アドレナリンが急増、プレッシャーがかかる状況でも力を発揮する。自分のやっている事に完全に没頭している望ましい状態(フロー)の人はチャレンジ反応の特徴が明快だ。

★「思いやり・絆反応」は社会的なつながりを強化する～ストレス反応では力が湧くだけでなくオキシトシン(愛の分子、抱擁ホルモン)というホルモンの働きで脳の社会的本能を調整する複雑な働きがある。又思いやりを深め、直観を鋭くする効果、更に驚くべきことに心臓血管の健康にも効果的です。

★「ストレス反応の3つの効果」

①困難にうまく対応する=注意力が高まる・五感が鋭くなる・やる気が高まる・エネルギーが結集される。

②人とのつながりを強める=向社会的な本能が活性化する・社会的な繋がりを求める・人の気持ちに敏感になる・恐怖が弱まり、勇気が湧く。

③学び、成長する=神経系のバランスが回復する・脳内で経験を再現し、書き換え、再記憶する・脳が学び成長するのを助ける。

第3章 ストレスの欠如は人を不幸にする～忙しい人ほど満足度が高い

2005～6年にギャラップ調査で121ヶ国12,5万人に「あなたは昨日、大きなストレスを感じましたか？」の電話と訪問調査を実施し平均は33%米国では43%最上位フィリピン67%最下位はモーリタニア5%とストレス度の高い国ほど繁栄度も高く、平均寿命も長く、GDPも高かった。世界中の人々がストレスの多いと云う時、その内容は客観的に見て明らかな社会的悪条件とは必ずしも一致していなかった。最も不幸な人々は、屈辱感や怒りを感じている一方で喜びは殆ど感じていないストレスの欠如が見られる。

「生きがいのある人生」に見られる最も大きな特徴～2013年18歳から78歳の幅広い米国人対象調査で自分は生き甲斐のある人生を送っているか否かの答えでは、驚いた事には、実際に人生で強いストレスの経験が多い人程人生に意義を感じ生き甲斐を感じる。退職後の暇は鬱病を発生するリスクが40%高まる。

「退屈は死亡リスクを高める」～ある大規模な疫学調査では非常に退屈だと答えた中高年の男性達は、その後20年間に心臓発作で死亡するリスクが2倍以上も高くなる事が分かった。それとは対照的に目的意識を持って生活している人達は、長生きする事が多くの調査で明らかになっています。

「ストレスを見直すエクササイズ」～あなたにとって大切な価値観は？

～最も重要だと思う価値観の中から3つ選んで書き出し、その理由を10分間で書いてみる。価値観は自分が大切だと思っているものが反映されている。

「**価値観を思い出させるアイテムを持つ**」～カナダの大学の研究では価値観を忘れない為にキーホルダーを渡しその中に小さな紙片を入れ、そこに自分にとって大切な価値観を書きストレスを感じたら思い出す。

マインドフルネスのエクササイズは自分の中に沸き起こってくる考えや、感情、感覚に注意し受け入れる事。

★その経験が忘れがたいのは何故ですか？ ★その時、どんなことが役に立ちましたか？ ★自分自身についてどんなことを学びましたか？70名の医師達の参加で1年間、最初の2ヶ月は毎週、後は月1回集まりエクササイズした結果、参加者のバーンアウト症状は著しく緩和し、メンタルヘルスは劇的に改善、このプログラム前には一般成人男性平均スコア15、女性20がプログラム開始前では男女医師共に33だったがプログラム終了後は何と11まで下がり同じストレスの多い仕事の中で精神的に極めて健康になっていた。

「**ストレスを避けた代償**」～米国退役軍人省が実施した実験で千人以上の成人をカリフォルニアで10年以上追跡調査した際にストレスは出来るだけ避けると答えた人達は、その後10年間で鬱病になった確率が高く、職場や家庭での争いごと増え、失業や離婚等のつらい経験をした確率が高かった。幸せの探求の論文で、ひたすら快樂のみを求め避けようとする人には深みや意味に欠け仲間のいない人生しかない。

「**ストレスを見直すエクササイズ**」～代償を認識する～次の3つの質問で貴方の経験に当てはまるものは？

1. **機会を逃す**～イベントや活動に参加する役割を引き受ける機会があってもストレスが多すぎると辞退。その結果、貴方の生活は向上しましたか？それとも範囲が狭まりましたか？せっかくの機会を逃したことで、どのような代償を払いましたか？
2. **逃げる**～生活のストレスを考え様々な感情が湧いてくるのを避けたり、忘れたい時や辛い気持ちを紛らわせたい時、貴方はどんなことをしますか？あるいはどんな手段に頼りますか？～ストレスから逃げる方法は、貴方が時間やエネルギーを上手く使い、良い生き方をするために役立っていますか？深い意味を見出したり、成長する為に役立っていますか？自己破壊的な方法で、問題から逃げていませんか？
3. **自分の将来に限界を設ける**～もし生活にストレスが生じるのを恐れさえしなければ、やってみたい事や、経験したい事、受け入れたい事、変えたいことがありますか？もしそれに挑戦したら、貴方の生活はどのように向上するのでしょうか？もし挑戦せずに諦めたら、あなたはどんな代償を払うのでしょうか？

{ Part 2 ストレスを力に変える }

「**ストレスに強くなる**」という事はどういうことか？～ストレスを感じた時に勇気や、人とのつながりや、成長という人間ならではの底力を、自分の中に呼び覚ますことです。ストレスを避ける事ではなく、ストレスを経験する中で自分自身を積極的に変えていくことなのです。

第4章 **向き合う～不安は困難に対処するのに役立つ**

～数百名の前でプレゼンする際にハーバード・ビジネス・スクールの教授が数百名の人に質問したところ、91%の人が一番良いのは心を落ち着かせることだと答えた、そこで教授は数名の参加者に「私は落ち着いている」と心の中でいのように指示、ほかの数名には「私はワクワクしている」と指示し、その結果はどちらの方法でも不安は消えなかったがワクワクしているスピーカーの方は説得力が高く、自信に溢れて有能に見え、見事なプレゼンが出来たと評価された。

プレッシャー下では「リラックス」より「ストレス」が役に立つ～不安な人ほどテストの点数が高くなる
～大学院進学適性検査を控えた大学生を対象に実験し無作為に選んだ、半数の学生に不安な気持ちになってもストレスのお陰でうまくいきそうだと思えばいいと伝えた、その結果はテストで高得点を獲得した。更に、ストレスホルモンの量はメッセージを貰った学生のみ反応が現れテストの点数も高かった。その3ヶ月後の本番の試験でも励ましのメッセージを受けたグループの学生の成績の差は更に大きくなっていった。
「脅威反応」を「チャレンジ反応」に変える～「チャレンジ反応」はプレッシャーのかかる状況で実力を発揮すべき時には、身体に力が湧き、集中力が高まり、行動を起こす勇気が出る反応が起きるとやる気が湧いて問題に正面から取り組もうとし、心身の能力を発揮して成功を目指す為、身体はリラックスし、血流量は最大となり大きな力を出せる準備をし、身体は最も健康な状態です(米国で最も長期間・大規模に実施された研究では年をとっても脳の萎縮があまり見られない)。非常時に現れる本能の「闘争・逃走反応」はプレッシャーのせいでストレスを感じると危険から身を護る事を優先する為に体中の血管が収縮し、身体はどんどん炎症を起こし、免疫細胞を活性化させて早く回復できるよう準備し短期的には役立つが慢性になると老化や病気を促進します、又恐怖や、怒り、自信のなさや屈辱感に襲われ悪循環が生まれる可能性があります。プレッシャーを感じた時にどのストレス反応が起きるかを決定づける最大の要素は「プレッシャーに対処できる自信を持てるか」である、事が研究によって明らかにされた、そしてその最も効果的な方法は自分の個人的な強みを認識する事です(経験・準備・自分を支えてくれる人達の事を考える)
「妨げ」から「手段」へ～ハーバード大学で行われた心理学の実験(地域から男女の参加者を広く募集)無作為に3グループ化、

①マインドセット介入～ストレス反応は例えば心臓がドキドキを感じたら心臓が貴方の体と脳に沢山の血液を送り込もうとして頑張っているし、役に立つことを思い出してくださいと説明。
②グループには、緊張を和らげて実力を発揮するには、ストレスを感じても無視するのが一番いい、と説明。
③グループには、ストレステストの前にはテレビゲームで遊んでストレスを発散するように指示したのみ。
これにより社会的ストレステストを実施した結果は①のグループのみ体のストレス反応が「脅威反応」から「チャレンジ反応」へと悉く変化した。結果は全ての参加者はスピーチが難しく、とてもストレスを感じたと述べた、しかし①の参加者達は②と③の参加対象者より自信を持って難しい課題に挑戦し、自信に溢れ全体的な出来栄も高く、スピーチが断然上手との評価を受けた。この様に考え方が変わったことで長い間にはどのような影響が現れるか、人生で様々なストレスを経験するたびに打ちのめされてしまうか、それとも「絶対できる」と思えるかは50歳で心臓発作を起こすか、90歳を過ぎても元気な可能性の大きな違いに。
「ストレスを力に変えるエクササイズ」～「体が助けてくれる」と考える～ストレス反応で心臓がドキドキして、呼吸が速くなっていると気付いたら、それは身体が貴方にエネルギーを与えようとしているし、身体が緊張しているのに気付いたらストレス反応のお陰で返って力が湧いてくることを思い出す、手に汗をかいたら初めてのデートを思い出して自分の求めているものがそばにあるからです、緊張や不安は貴方にとって大切な意味があり、あなたの直観がこれは大切な事だとささやいているからです、ストレスのせいで湧いてくるエネルギーの強さや、やる気を上手く利用して今自分がやるべきことに集中すれば体が応援します。目標にふさわしい行動をとる為に今この瞬間、私は何をすればいいだろう?どんな選択ができるだろう?と
第5章 つながる～いたわりがレジリエンスを生む～

★人助けをすると時間が増える～身近な人が苦しんでいる時に意識を何処に向けるか、によって私達の体に起こるストレス反応は違ってくる。相手を慰めたり、助けたり、いたわったりすることに意識を集中すると私達は希望や繋がりを感じます。然し自分のもどかしさを解消する事にこだわると恐怖にとらわれる。

ペンシルバニア大学での研究で「**時間がない**」という**感覚を和らげる**為に2つの方法 ①好きなように過ごしてください ②その時間を誰かの手助けに使って下さい と各々グループに指示を出した、参加者に与えられた時間を過ごした後で、二つの質問をした・貴方は今すぐ使える時間がどれ位ありますか？ ・貴方はいつもどれ位時間がないと感じていますか？ に対して驚いたことに誰かの為に手助けに時間を使った人達の方が自分の好きなように時間を使った人達よりも「時間がない」という感覚が和らいでいた。更にアンケート結果では誰かの手助けをした人達は・能力がある・仕事ができる・人の役に立てるなどの項目で自分の事を高く評価できるようになっていた。それにより次の大量な仕事のプレッシャーに自信が出来た。

★ストレスを力に変えるエクササイズ～1日に一つ、誰かの役に立つ機会を見つけることで、貴方の体と脳は積極的に良い行動を起こせるようになり、勇気や希望や、繋がりを実感できます。その為には～

① 何か新しい事や意外な事をする、そうすれば脳の報酬系への刺激が余計に大きくなる。

② 誰かのお役に立てることを待っているのではなくて小さい事でも自分にできる事を見つける事です。

例えば、誰かに感謝の気持ちを伝える、相手の話をしっかり聞く、相手の言葉を善意に解釈する等です。

「**自分より大きな目標に貢献する**」と考える～ミシガン大学の心理学者クロッカー教授は1999年から長期休暇を取得、実は燃え尽きてしまっていた。彼女は名門大学から引き抜かれ(彼女は百を超える科学論文、心理学における顕著な功績をたたえる数々の賞を受賞)同大学は世界最高峰の研究プログラムと同僚に著名な研究者が沢山いた。友達からプロフェッショナル・リーダーシップ・ワークショップに是非参加した方がいいと勧められて期待せずに参加した、主な課題は「自分の価値を証明しよう」で正にクロッカーが身をもって経験し必要としている事だった。ワークショップ参加者は企業幹部や医師や10代の子供を持つ親など様々な顔ぶれで「常に他人との競争を意識し、自分の能力を証明して周囲に実力を知らしめなければと疲労困憊、その内に仕事に喜びを感じなくなり、人間関係にも対立や争いが生まれ、健康も損なう」にも拘らず成功する為にはその道しかないと思い込んでいた。けれどワークショップのリーダーは自分のことを**自分より大きなものの一員**(チームや組織コミュニティやミッション等)だと思えば毒性がなくなるとの考えだ自分はコミュニティの中でどんな役割を果たすべきか？自分はどんな風に貢献したいのか？どんな変化をもたらしたいのか？という事を考えて目標にする。その様な考え方で努力すれば自分自身の仕事の目標も“**自分よりも大きな目標**”も、共に達成できる可能性が高くなり努力していてもっと喜びや意義を感じます、更に、結果的に強力なネットワークを築き、仲間と支え合い、周囲から尊敬され、好かれるようになれます。

「**人助けは健康への害を防ぐ**」～ニューヨーク州立大による画期的な研究では18歳から89歳迄の千名の米国人を対象に3年間の調査で奉仕活動をお行っていない人々の場合は離婚や失業などストレスの多い事を経験する旅に新しい疾病を発症するリスクが高くなっていた。定期的に奉仕活動を行っている人々は強いストレスを感じるような出来事があっても健康への影響は全く見られませんでした。又別の実験では日常的に周りの人の手助けを行っていない人々はストレスの多い出来事が起こるたびに死亡リスクが30%も増加しかし日常的に周りの人の手助けを行っている人達はストレスによる死亡リスクは全くなかった。

第6章 **成長する～逆境があなたを強くする～**

★最新の科学の知見で・貴方は最大のストレス源に対して、どう対処されていますか？との質問に対して82%の人々は過去につらい経験を乗り越えたことで培った強さを発揮する、と答えている。ストレスに負けずに成長する勇気を奮い起こすには、この苦しみからも、きっと何か得られるものがあるはずだ、と信じる必要があります。そして、困難な経験によって成長を遂げた時には自分の中に前向きな変化が起こっている事に気付き、喜ぶのが大事です。ストレスを受け入れどんなに苦しくても自分にはそういう力があると信じる。

★どんな試練も乗り越えれば、人はさらに強くなる～ニューヨーク州立大の心理学者シーリーの研究で最も有名な論文を2010年に発表(どんな試練も乗り越える)は相当に物議をかもした～トラウマ体験は、うつ病や不安症等の病気のリスクを高めるとの定説に意義を唱えた。この驚くべき知見は二千名の米国人対象に4年間の大規模な研究で確認された。逆境は健康に対して保護効果を発揮、人生で最もつらい経験は、人によってさまざまであれ、そのおかげで心身ともに強くなれた可能性が高いのです。

第7章 **おわりに**～新しい考え方は、ひっそりと根を下ろす～ストレスの科学が面白いのは、ストレスは害になるという認識が当たり前のように浸透していたにも拘らず「**ストレスは害になるが、ならない場合もある**」という事は本誌で見えてきたように

★ストレスは健康問題のリスクを高めますが、周囲の人を助けたり、仲間やコミュニティのために、定期的にボランティア活動を行ったりしている場合には、そのようなリスクを見られません。

★ストレスは死亡リスクを高めますが目的意識を持って生きている場合は、そのような影響は見られません。

★ストレスはうつ状態になるリスクを高めますが苦しみの中に良い面を見出している場合リスクは見えない。

★ストレスは無力感をもたらすが自分に対処する力があると思っている場合はその様な影響は見えない。

★ストレスは心や体を衰弱させるがストレスのせいで返って力が湧き、やるべき事を実行できる場合もある。

★ストレスは人々を利己的にしますがストレスのせいで返って、利他的になれる場合もあります。

～自分にとって最も大切な価値観を忘れないようにすれば日常のストレスにも意味を見出しやすくなります。

～自分の苦しい気持ちを率直に打ち明ければ、苦しい状況であっても孤独はあまり感じなくなります。

～身体に起こるストレス反応によって、返って力が湧いてくると思えば自信を持ってプレッシャーに負けずに、困難な問題にも上手く対処することが出来ます。

～誰かを助けるために力を尽くせば、身体が希望と勇気を生み出す状態になります。

「私は、自分にストレスをプラスに変える能力があると信じているだろうか？」と、問うと更に役に立つかも。

★ストレスが害になる場合～研究によって次の3つが当てはまる場合で害になるから避けようとしている時。

① 自分はストレスに対して無力だと感じる

② ストレスのせいで、自分は孤立している

③ このストレスは無意味で、自分の意思に反している

ストレスを受け入れ付き合っていけば、そのような状態を抜け出しソレ迄と全く違う経験をする事が出来ます。

ストレス目標を設定しよう「私はストレスによってどんな風に成長したいのだろうか？」

(ケリー・マクゴニガル)～著者はスタンフォード大学で健康心理学博士号を取得した心理学者。心理学、神経科学、医学の最新の知見を用いて、人々の健康や幸福、成功、人間関係の向上に役立つ実践的な戦略を提供する「サイエンス・ヘルプ」のリーダーとして注目を集め、メディアでも広く取り上げられてTEDプレゼンテーション「**ストレスと上手に付き合う方法**」は9百万回超の再生回数を記録した。(完)