

ストレス社会と呼ばれる現代、私たちは職場や学校、家庭などのさまざまな環境においてストレスを経験するようになりました。ストレスは目に見えないからこそ、溜め込みすぎないように注意する必要があります。過度なストレスによって心身の健康を損なってしまう前に、ストレスへの適切な対処を行いましょう。

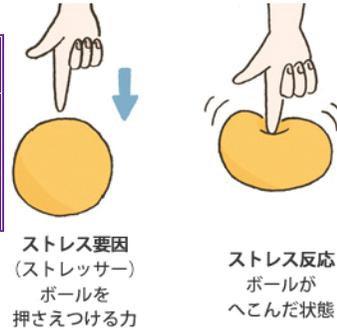


●ストレスとは？

ストレスという用語は、もともと物理学の分野で使われていたもので、「物体の外側からかけられた圧力によって歪みが生じた状態」を言います。医学や心理学の領域では、こころや体にかかる外部からの刺激を「ストレッサー(ストレス要因)」と言い、ストレッサーに適応しようとして、こころや体に生じたさまざまな反応を「ストレス反応」と言います。

●ストレスの要因(ストレッサー)

物理的要因	暑さや寒さ、騒音や混雑など
化学的要因	公害物質、薬物、酸素欠乏・過剰、一酸化炭素など
心理・社会的要因	人間関係や仕事上の問題、家庭の問題など



私たちが「ストレス」と言っているものの多くは「心理・社会的要因」のことを指しています。

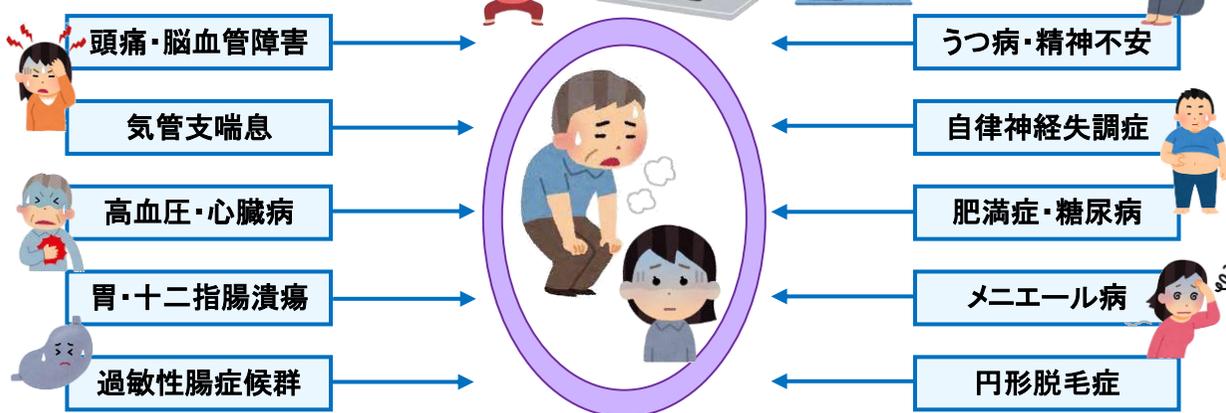
●ストレス反応

心理面	活気の低下、イライラ、不安、抑うつ(気分の落ち込み、興味・関心の低下)
身体面	体のふしぎの痛み、頭痛、肩こり、腰痛、目の疲れ、動悸や息切れ、胃痛、食欲低下、便秘や下痢、不眠など
行動面	飲酒量や喫煙量の増加、仕事でのミスや事故、ヒヤリハットの増加など

●ストレスの現状

厚生労働省が5年に1回行っている「労働者健康状況調査」によれば、働く人の約6割はストレスを感じながら仕事をしていると言えます。30歳代・40歳代のいわゆる働き盛り世代のストレスが高く、この傾向は男女ともに共通しています。ストレス要因の内容は、仕事の量や質、人間関係が多くを占めています。

●ストレスからくる病気



⚠️ 以下のような症状が2週間以上続く場合には、「うつ」が疑われますので、専門家(精神科、心療内科)に早めに相談することをおすすめします。

- 気分の落ち込み、憂鬱な気分
- 趣味などが楽しめない
- 体重の減少または増加、食欲の減少または増加
- 寝つきが悪い、夜中に目が覚める、朝早く目が覚めてしまう、寝ても眠気がとれない
- 気持ちが焦るイライラしやすい
- 疲れやすい
- 価値のない人間だと思う、周りに対して申し訳なく思う
- 思考力や集中力が低下する、決断が難しい
- いっそのこと消えてなくなりたいと思う

●ストレスを感じやすい人

- ✓ 自己コントロールが苦手
- ✓ 真面目で完璧主義
- ✓ 自分の意見を曲げない頑固者
- ✓ 周りの目を気にしすぎる
- ✓ せっかち
- ✓ ネガティブ思考
- ✓ 自己肯定感が低い

●ストレスの対処法

心理面

- ◆ 完璧主義を捨てよう！  
少し肩の力を抜いて取り組み、心にゆとりを持つことが大切です。
- ◆ 過去にこだわらず、前向きに考えよう！  
物事を悲観的に考えることはストレスをマイナスに変える要因です。こだわりを捨て、前向きにプラスの方向へ考える習慣を身につけましょう。
- ◆ 思考を柔軟にしよう！  
自分が掲げた目標と現実のギャップはストレスを生みやすいものです。考え方を柔軟にし、別の手段を考えることも必要です。
- ◆ 1人で抱え込むのはやめよう！  
悩んだ時には、一人で抱え込まず人に相談することも大切です。

生活習慣

- ◆ 規則正しい生活  
バランスの良い食事を心がけ、睡眠時間を十分にとりましょう。過度な飲酒や喫煙は控えましょう。
- ◆ 入浴  
入浴は、神経をリラックスさせることができる「心の疲労回復剤」です。就寝前にぬるめの湯にゆっくりつかりましょう。
- ◆ 適度な運動  
散歩やストレッチなどの適度な運動は、心身ともに健康でいられるために不可欠です。
- ◆ リラクゼーション  
夢中になれる趣味や楽しみを見つけましょう。好きな音楽を聞いたり、思いっきり歌うこともストレス発散になります。

こころと体の不調が続くときには、早めに専門家に相談するようにしましょう。医師や公認心理師などの専門家や、地域の精神保健福祉センター、保健所、職場の健康管理センター、自治体の相談所など、相談できる場所はたくさんあります。早期にストレスに対処することで、日常生活を豊かに過ごしましょう。

<参考> こころの耳 - 厚生労働省、ストレスについて - 日本成人病予防協会