



## ストレスとの上手な付き合い方



平成28年に行った国の調査では、日常生活で悩みやストレスがある方は、全体の約半数に相当する47.7%でした。ストレスによるメンタルヘルス不調を防ぐためには、早めにストレスに気づき、自分で対処することが大切です。今回は、ストレスとの上手な付き合い方についてのお話です。

### ストレスとは？

**ストレス**とは、外部からの刺激「ストレッサー」によって生じる、こころや体の変化や歪みのことをいいます。

適度なストレスは、自己の成長を促してくれますが、ストレスが大きすぎたり、長期間であったり、また、複数の刺激が同時に加わったりすると、こころや体が対応しきれなくなり、反応が現れます。

ストレス要因には、右図の3つがあり、男女ともに30~50代の方に多くなる傾向があります。

ストレス要因

- (1) **仕事の要因**  
(質・量・人間関係など)
- (2) **仕事以外の要因**  
(家庭・地域など)
- (3) **個人的要因**  
(性格・性別・年齢など)

### ストレス反応



ストレス反応は、心理面、身体面、行動面の3つに分けられます。以下のストレス反応が長く続く場合は、過剰なストレス状態に陥っているサインと考えられます。

- ・**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）など
- ・**身体面**…体のふしふしの痛み、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

### メンタルヘルス不調を防ぐために

2週間以上つづく場合は要注意！！

#### ① 自分でストレス状態（いつもと違う）に気づきましょう。

「いつもと違う」をキーワードに、まずは、自分で自分の変化に気づくことが大切です。こころや体、行動面にストレス反応が出ていないかを確認しましょう。抑うつな感じや体の調子の悪さが2週間以上続き、生活に支障が出ている時は、心療内科や精神科の医師に相談することをお勧めします。



#### ② 周囲の人が、いつもと違う様子に気づいてあげましょう。

周囲に、ストレス反応が出ている方はいらっしゃいませんか。家族や、職場など、周囲の人の変化に気づき、声をかけてあげましょう。いつもと違うなと気づくためには、普段からコミュニケーションをとっておくことが大切です。

#### ③ 健康的な生活習慣を心がけましょう。

こころと体の健康を維持するためには、日頃から規則的でバランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠・休養、禁煙、適正飲酒などを心がけましょう。

バランスのよい食事



アルコールの適量



#### ④ リラックス法を取り入れましょう。

体の緊張を解きほぐすことで、こころの緊張を解きほぐす方法です。腹式呼吸、アロマテラピー、入浴やストレッチなど自分に合ったリラクゼーション法を取り入れましょう。



#### ⑤ 趣味を持ちましょう。

ストレスを解消するために、仕事を離れて、気分の転換に効果的な趣味を持ちましょう。

#### ⑥ 一人で悩まずに相談しましょう。

家族や友人、上司など信頼できる人に相談しましょう。外部にも多くの相談窓口がありますので一人で悩まず、相談しましょう。

- ・こころの相談 にいがた (0570-783-025) ・よりそいホットライン (0120-279-338)

参考：働く人のメンタルヘルスポータルサイト こころの耳 (健康づくり推進部 宗村 綾香 2017.11)