

こころの講座 11

# ストレスとこころの健康

～ストレスを知って上手につき合おう～



静岡市こころの健康センター

## 1. あなたのストレス度はどのくらい？

ストレスチェックをやってみましょう。

最近1か月のあいだに思いあたる項目にチェックしてください。

CHECK!

- 家庭内でいろいろな問題があった
- 仕事において多くの変化があった
- 日頃から楽しみにしている趣味などが無い
- いつも実践している運動がない
- 気分が沈みがちで、憂うつである
- ささいなことに腹が立ち、イライラする
- 仕事のやる気がなくなり、疲れやすい
- 人に会うのがおっくうで、何でも面倒くさい
- 前日の疲れが取れず、朝方から体がだるい
- 寝つきが悪く、夢を見ることが多い
- 朝気持ちよく起きられずに、気分が悪い
- 医者診察を受けても気のせいだといわれる
- 頭がスッキリせず、頭重感がある
- 肩こりや、背中と腰が痛くなることもある
- 食欲がなくなり、しだいに体重が減ってきた
- 腹が張り、下痢や便秘を交互に繰り返す
- 目が疲れたり、めまいや立ちくらみがある
- 急に息苦しくなったり、胸が痛くなる
- 手足が冷たく感じ、汗をかきやすい
- よくかぜをひくが、治りにくく長引く

〈初台関谷クリニック〉

何項目あてはまりましたか？

判定  
(チェックの数)

0～5個

**正常範囲です**

ストレスと上手につきあっています。  
この調子でいきましょう。

6～10個

**ストレス予備軍です**

ストレスをためないように、気を付けましょう。

11～15個

**ストレス状態です**

要注意です。ストレスがたまっています。  
休養をとる、誰かに相談するなど対処が必要です。

16～20個

**重度のストレス状態です**

できるだけ早く、医師に相談しましょう。

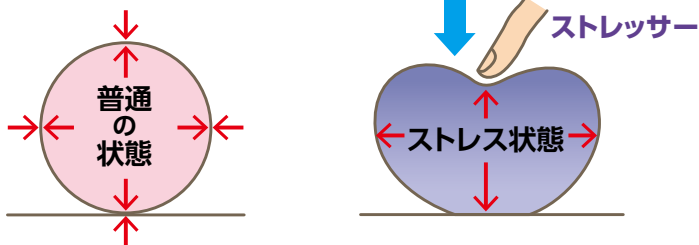
## 2. ストレスって何でしょう ～ストレスの正体～

毎日のように使っている「ストレス」という言葉ですが、その正体は？

一般的には心や身体にかかる力（負担）のこと、また、力（負担）がかかって歪んでいる状態のことを言います。

ストレスを引き起こす刺激を、「ストレッサー」と言います。たとえばゴムボールを指で押すと、へこみます。

指が「ストレッサー」となり、指の力でへこんでいるときに「ストレス」状態です。そして一般的には、「ストレッサー」のことも、「ストレス」と呼んでしまっています。



## 3. ストレスにはどんなものがあるのでしょうか

### 物理的なもの

温度、湿度、騒音、  
大気汚染 など

### 生理・身体的なもの

睡眠不足、病気  
など

### 心理・社会的なもの

不安・緊張、人間関係  
経済状態 など

慢性のものと急性のものにも分けられます。

慢性のストレス	急性のストレス
些細なことだけれど日常的に積み重なっているイライラ（家事や育児、通勤通学などで起きるイライラなど）	急激に起きるライフイベント（家族の病気や死別、引越、昇進や転職、結婚や出産など）

ストレスは誰でも生活している上で必ず経験しているものです。

実は悪い出来事ばかりでなく、喜ばしい出来事も、刺激・変化という意味ではストレスになるのです。

## 4. ストレスは「人生のスパイス」と言われています

良い出来事もストレスになるのなら、どうしたらストレスから逃れられるの？と思うかもしれません。

ストレスの無い生活は、ありえないのです。



でもストレスは悪いことばかりではありません。

適度なストレスは私たちにとって必要なものなのです。



たとえば、学生であればテストや部活の試合などが、ストレスかもしれません。でも、それがやる気や集中力を高め、立ち向かって克服すれば（勝敗に関係なく）大きな喜びと成長をもたらしてくれます。

仕事では、良い意味でのプレッシャーが、モチベーションを向上させたり、気持ちに張りを与えたりしています。

ストレスが「達成感 満足感 使命感 充実感 ワクワク感」をもたらしてくれることにもなるのです。



## 5. 過度なストレスに気を付けよう

過度なストレスは心身にいろいろな影響を及ぼします。

強すぎるストレス、大きすぎるストレスや、長期間かかっているストレスには、注意が必要です。

ずっと強く押さえつけられていたボールが弾力を失ってしまうように、ストレスに長くさらされて、無理をして過ごしていると、心身に不調が出てきます。

### 身体に出る場合

- 肩こり
- 頭重感や頭痛
- 胃腸の不調  
(胃のもたれ、吐き気、下痢や便秘)
- アレルギーの悪化
- 血圧上昇
- 免疫機能の低下など



### 不調のサイン

### 心に出る場合

- イライラ感
- 疲労感
- 意欲の低下
- 注意力・判断力・創造性・記憶力の低下など



### 《がんばってストレスに耐えてきて、とうとう心身の病に…》

ストレスによって、神経系やホルモン系に変調が生じ、いろいろな症状が心身に出てくることがあります。

ストレスが直接の原因とは限りませんが、ストレスをきっかけに発症・悪化したり、ストレスとの関連性が高い病が明らかになっています。

### 心身症

高血圧症

気管支ぜんそく

胃・十二指腸潰瘍

不整脈

筋収縮性頭痛

自律神経失調症

過敏性腸症候群

アトピー性皮膚炎

円形脱毛症

じんましん

夜尿症

心因性インポテンツ

無月経

口内炎

眼精疲労

うつ病

不安障害



## 6. ストレスと上手につき合うために

「ストレスを無くす・戦う」というよりも、上手につき合って、コントロールしていくことを考えてみましょう。

### まずは自分を知ろう



自分を知ることが、ストレスと向き合い、対処の仕方を考える一歩です。

#### A 自分のストレス状態に気付こう

心身にサインが出ていませんか？「ストレスチェック」の結果は？

- ストレスが高い状態であれば、それ以上ストレスをため込まないように、発散・解消法を考え、休養をとったり、相談機関・医療機関などを利用してみましょう。

#### B 自分のストレスの原因を知ろう

人によってストレスの感じ方は違います。

自分の今のストレスは何ですか？自分にとって、ストレスになりやすいものは？

- それらを知っていれば、上手に避けたりすることもできます。また、その問題と向き合うことで解決する方法を考えることもできます。

#### C 自分の考え方のクセを知ろう

こんな考え方のクセはありませんか？こんなクセが、ストレスをためやすくしています。少し違う方向から考えてみませんか？

##### ● 白黒思考（ゼロか百かパターン）

曖昧な状態が受け入れられず、何事も白か黒かで割り切ろうとする。

##### ● 極端な一般化

些細な事実を取り上げ、すべてのことにあてはめて結論づけてしまう。

例：ちょっとした失敗から「もう何をやってもだめだ」と結論づけてしまう。

##### ● べき思考

何事にも「こうするべき」「こうあるべき」と考え、自分を束縛したり自分でハードルを上げて追い込んでしまう。



## 7. ストレスに対処しよう

### ★普段から、「こころの健康づくり」をこころがけよう

3つのRが大切といわれています。

**Rest**  
休養

**Relax**  
リラックス

**Recreation**  
レクリエーション



適度に休養を取り、心身の緊張をほぐす自分なりのリラックス法を持ち、楽しみ・ゆとりのある生活をこころがけましょう。

また、睡眠・栄養・運動といった基本的な生活習慣も大切です。

### ★ストレスコーピングをしよう

ストレスへの対処法を「ストレスコーピング」と言います。

問題に焦点をあてて解決法を考えたり、感情に焦点をあてて人に聞いてもらうことで気持ちを整理する方法、運動、カラオケ、おしゃべりなどの気晴らしで気分転換する方法などがあります。

### ★ストレスコーピングいろいろ

自分にこんな言葉をかけてみることも効果があります。

「リラックス」「無理しなくていい」「そのうち何とかなるよ」「大丈夫」「時間が解決してくれる」「それで十分」「まあ、いいか」「一休みしよう」

### その他ストレスコーピング

ぐっすり眠る 笑う ストレッチをする 温泉に浸かる  
おいしいものを食べる、ごろごろする アロマをたく  
旅行する 趣味を楽しむ カラオケに行く  
気の合う人とおしゃべりする  
生き物（ペット）とふれあう  
いらぬものを捨てる 料理を作る  
音楽を聴く コーヒーを飲む  
信頼できる人に相談する などなど…



いろいろなストレスコーピングを身につけていると、カラオケの持ち歌と一緒に、さまざまな場面で適切なものを選んで行うことができ、ストレスを乗り切ることができます。

あなたに有効なコーピングはありましたか？

すぐにできる、身近なストレスコーピングがあるといいですね。

普段から、コーピングを探して増やしておくことでストレスに対処するときの助けになります。



ちょっと待って

### ～ストレスコーピングに、お酒やタバコ？～

お酒やタバコは、ストレスコーピングとして頼ってしまうと、どんどん量が増えて、健康を害してしまう危険があります。

お酒は、睡眠の質を悪くしてしまい、依存症になると心身をむしばみ、家庭生活や社会生活にも大きな支障が出てしまいます。

お酒やタバコに頼りすぎない、ストレス解消法のレパートリーを増やしましょう。



..... お問い合わせ先 .....

静岡県こころの健康センター

〒420-0821 静岡県葵区柚木240番地

電話 054-262-3011

<http://www.city.shizuoka.jp/deps/kokoro/>