

～今月のテーマ～

## 「こころの健康づくりについて」

### ストレスとは？



ストレスとは、外部から刺激を受けて体に起こる反応と  
の原因となる刺激（ストレッサー）のことです。たとえばボー  
ルを指で押すとへこみますよね。このへこみや、へこみを起  
こす力がストレスです。へこんだボールは時間がたてば元  
に戻るように、私たちもストレスを受けて体調を崩しても、正  
常な状態に戻ろうとする体の働きで、休めばたいてい健康  
な状態に回復します。

### 病気を起こす「4大ストレス刺激」

- 1．物理的ストレス刺激＝寒冷、高温、熱傷など
- 2．科学的ストレス刺激＝薬品、化学物質、活性酸素など
- 3．生物学的ストレス刺激＝ウイルス、細菌、真菌（かび）などの感染症、花粉など
- 4．精神的ストレス刺激＝対人関係、過労、仕事、離婚など

➡一般的にストレスといわれるもののことです。

### 身の回りにこんなことは、ありませんか？

#### 職場で……

- ・人間関係のトラブル
- ・役割・地位の変化
- ・仕事の質・量の変化
- ・重い責任の発生

#### 職場以外で……

- ・住環境や生活の変化
- ・病気や家庭の不和
- ・家族、友人病気
- ・借金、収入減など

あなたのストレスをチェックしてみましょう。

職業性ストレス簡易評価ページ[http://www.jisha.or.jp/web\\_chk/strs/index.html](http://www.jisha.or.jp/web_chk/strs/index.html)（中央労働災害防止協会）

# ストレスに対する反応

ストレスが大きくなると心やからだ、日常の行動面に次のような変化が現れます。



心理的側面

抑うつ症状、意欲の低下、イライラ、緊張、不安など

身体的側面

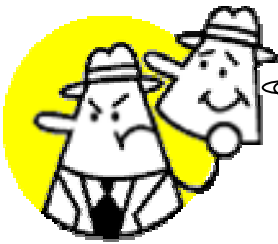
高血圧、胃・十二指腸潰瘍、糖尿病  
首や肩のこり、動悸、息切れ、下痢、便秘  
食欲不振、不眠、肥満など

行動的側面

作業効率の低下、作業場の事故、  
アルコール依存、過食、拒食など

適当なストレスは、心を引き締めて仕事や勉強の能率を上げたり、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。ストレスと上手に付き合うためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づき自分にあったストレス対処法を身につけて実践することが大切です。

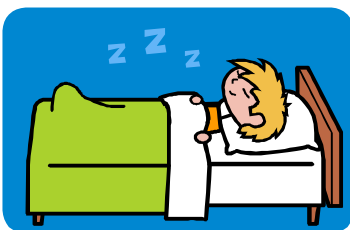
# ストレスとうまくつきあう方法



どうすれば、  
ストレスを少なくできる？

自分に合ったリラクゼーション法を見つけておくことはストレス社会を生きる私たちにとって強い武器となります。

睡眠・休息



入浴



運動



バランスのよい食事



自然に親しむ



音楽を聴く、歌う

