

健康一口メモ

ストレスと上手に付き合う

厚生労働省による労働安全衛生調査によると、「仕事や職業生活に関することで強いストレスになっていると感じる事柄がある」労働者の割合（平成29年調査）は58.3%で、働く人の約6割がストレスを感じる事柄を抱えたまま働いていることがわかります。

ストレスに気づき、うまく対処していく術を身につけて、ストレスと上手に付き合しましょう。

1. ストレスに気づく

ストレスがたまってくると、心理面、身体面、行動面に変化が起こります（ストレス反応）。このストレス反応が長期間続いたり、何度も繰り返す場合は過剰なストレス状態に陥っているサインかもしれません。これらの変化に気づいたら、普段の生活を振り返り、ストレスと上手に付き合うための工夫をする、周囲に相談する等を行いましょう。

表1 ストレスで起こる変化（ストレス反応）の例

| 心理面 | 身体面 | 行動面 |
|-----------------------|---------------|--------------|
| 活気の低下 | 体のふしぎしの痛み | 飲酒量の増加 |
| やる気が出ない | 肩こり・腰痛 | 喫煙量の増加 |
| 不安 | 目の疲れ | 仕事のミス・事故 |
| 抑うつ(気分の落ち込み、興味・関心の低下) | 動悸・息切れ、血圧が上がる | ヒヤリハットの増加 |
| 悲しい気持ちになる | 胃痛 | 消極的になる |
| イライラ感 | 食欲低下、体重減少 | 周囲との交流を避ける |
| 緊張感 | 便秘・下痢 | 身だしなみがだらしくなる |
| | 不眠 | 落ち着きがなくなる |

ストレスからくる病気（ストレス関連疾患）

ストレス反応が慢性化すると、心の病気や身体の病気につながる場合があります。ストレスに関連すると言われる病気（ストレス関連疾患）は次のようなものがあり、これらの病気でストレスが関連している場合は、こころの治療も同時に行う必要があります。

呼吸器（気管支喘息、過換気症候群）、**循環器**（本態性高血圧症、冠動脈疾患）、**消化器**（胃・十二指腸潰瘍、過敏性腸症候群、潰瘍性大腸炎、心因性嘔吐）、**内分泌・代謝**（肥満症、糖尿病）、**神経・筋肉**（筋収縮性頭痛、痙性斜頸、書痙）、**皮膚科**（蕁麻疹、アトピー性皮膚炎、円形脱毛症）、**整形外科**（慢性関節リウマチ、腰痛症）、**泌尿器・生殖器**（夜尿症、心因性インポテンツ）、**眼科**（眼精疲労、本態性眼瞼痙攣）、**耳鼻咽喉科**（メニエール病）、**歯科・口腔外科**（顎関節症）

2. ストレスの原因

ストレスの原因は人によって様々です。下表のように、仕事や生活上の出来事がストレスの原因になることもあります。

表2 ストレスの原因の例

| 仕事上での出来事 | 生活上での出来事 |
|--------------------------|----------------------------|
| 仕事の失敗やミスで責任を問われた | 自分や家族の病気・ケガ・被災など |
| 仕事量、質、勤務時間などが変化した | 子どもの進学、夫婦の不和など家族の人間関係のトラブル |
| 上司、同僚、部下など人間関係にトラブルが生じた | ローン、借金、収入減少などの金銭問題 |
| 昇進、配置転換、転勤など役割や身分の変化があった | 引っ越し、騒音など住環境の変化 |



3. ストレスとの付き合い方

ストレスの感じ方や受け止め方は人それぞれです。自分に合ったストレス解消法を探してみましょう。自分で対応できないほどストレスを抱えているときは、自分一人で解決せず、周囲に相談しましょう。

<自分でできるストレスとの付き合い方の例>

・3つのRを行う

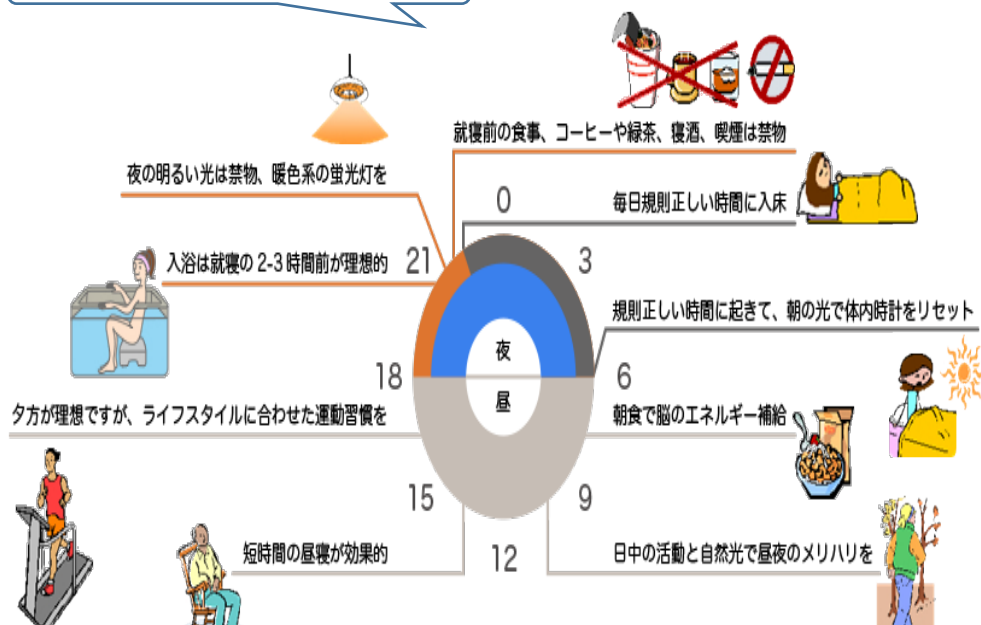
Rest：休息・休養・睡眠

Recreation：レクリエーション（運動や旅行などの趣味）

Relax：リラックス（ストレッチ、音楽などのリラクゼーション）

日常生活の中で、3つのRを習慣にしましょう。

こんな生活習慣が理想的です



・ソーシャルサポート

親しい人や専門家へ相談をする



困ったときに話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になることがあります。
こころや体の症状が続くときは、医師・カウンセラーなどの専門家へ早めに相談をしましょう。

・物事の受け止め方を変える

柔軟なものの考え方に変えていくように普段から心がける。



こんな「考え方のクセ」 はありませんか？

- ・ささいなことで「すべてがダメだ」と思う
- ・必ずこうすべきと考える
- ・(自分は) いつもうまくいかない、いつも同じ結果になると考える
- ・「きつとうまくいかない」将来を否定する
- ・「すべては自分のせい」と何に対しても責任を感じる
- ・「(相手は) こう考えているに違いない」と先読みする
- ・感情的になり、「絶対にこうだ」と思い込む

考え方のクセが強くなってしまうと、ストレスが大きくなる場合があります。
日記などで振り返り、このような傾向に気づくことも大切です。

参考：厚生労働省「こころの耳」 <http://kokoro.mhlw.go.jp/>

厚生労働省 e - ヘルスネット

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-004.html>

堺市こころの健康教室「認知に気づくコツ」

<http://www.city.sakai.lg.jp/kenko/kenko/hokencenter/kenkocenter/kyoshitsu/ninchi.html>