

# 健康一口メモ

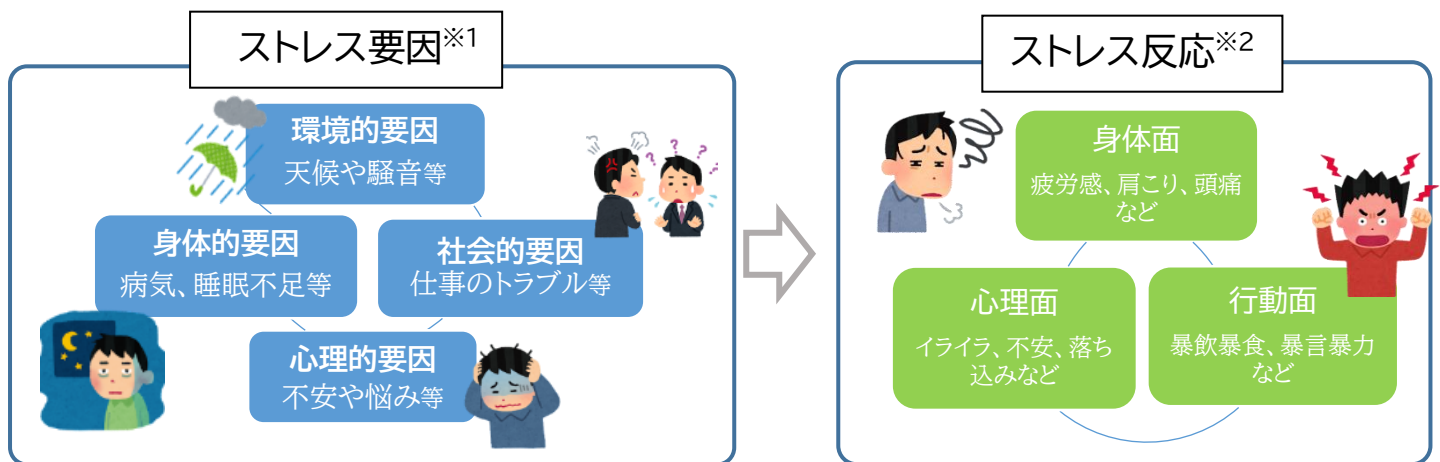
## ストレスをためない生活習慣

2022年8月号

厚生労働省の労働安全衛生調査（令和2年調査）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」労働者の割合は54.2%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。

### 1. ストレスって何？

ストレスとは、外から刺激を受けたときに生じる「歪み」のことです。ストレスには様々な要因（※1）があり、それに対していろいろな反応（※2）が起こります。ストレス反応が長く強く続くと、健康を害してしまいます。ストレスは避けることはできないため、上手に付き合い合っていくことが大切です。



### 2. ストレスとの付き合い方

#### ① ストレスの初期症状に気づこう

ストレス反応の初期症状に早く気づくことで、早めの対応ができます。日ごろから健康状態をチェックする習慣を持ちましょう

#### あなたの今の健康状態は？

- ・ 首や肩がこる
- ・ 体がだるい
- ・ 疲れが取れない
- ・ 頭がぼんやりする
- ・ 目が疲れる

既にストレスの  
症状が出ている  
かも？！

※これらに当てはまる人は次ページを参考にできることから始めてみましょう。

## ② 「ストレス1日決算主義」を実行しよう

### ★ 生活習慣を整える

まずは生活習慣を整えましょう。

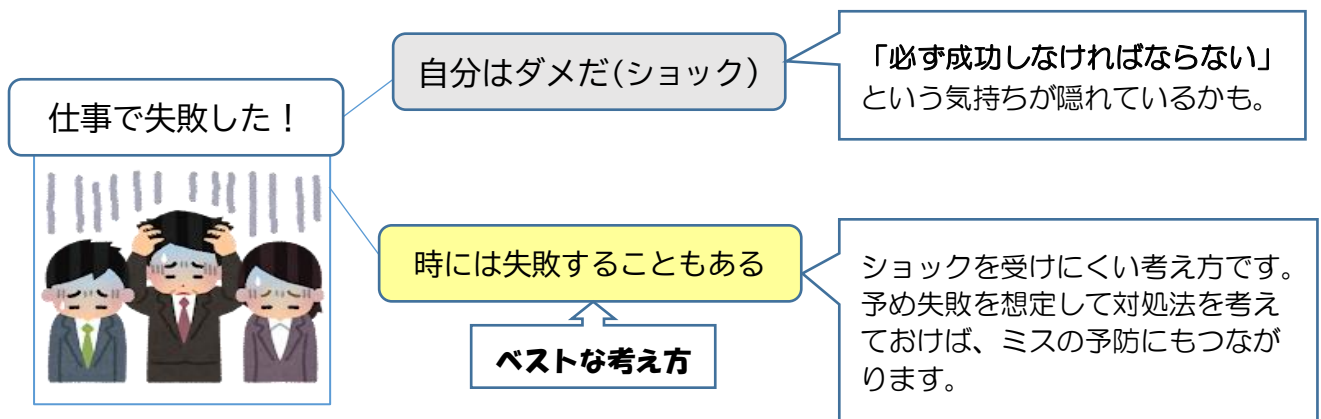
運動・労働・睡眠・休養・食事の5つのバランスはとれていますか？

「～すぎ」も「～不足」もストレスが溜まる原因になります。

### ★ ストレスを次の日に持ち越さない

「疲れたら休む」、「ストレス解消法」等を実践することで、ストレスは翌日に持ち越さない工夫をしましょう。

### ★ ストレスについての考え方を変えてみる



※ あなたの「考え方のくせ」がストレスを大きくしているかもしれません。他の考え方がないか、一旦落ち着いて、考え方を振り返ってみましょう。

### 「考え方のくせ」に要注意！

#### ～アンバランスな考え方になっていませんか～

- ・感情的決めつけ：「〇〇に違いない」と証拠のないネガティブな考えに捉われる
- ・こころの色眼鏡：良いことに注目せず、悪いことばかりに注目する
- ・過度の一般化：1つうまくいかないと、全て悪いと捉える
- ・拡大解釈と過小評価：都合の悪いことは大きく、良くできていることは小さく捉える
- ・自己非難：原因を必要以上に自分に関連付け、自分を責める。
- ・“0か100か”思考：白黒つけないと気がすまない、非効率なまでに完璧を求める
- ・自分で実現してしまう予言：否定的な予測をして、行動を制限し、その結果失敗する。

※これらに当てはまる場合は、別の視点から捉えるようにしてみましょう。

## ③ 気軽に相談しあえる人間関係を作りましょう

悩みを相談でき、理解してくれる人の存在はストレスを軽減する大きな要素になります。日頃から、悩みがある時に相談しあえる人間関係を作っておくことが大切です。

### 3. ストレスをためない生活習慣

#### 食事を整える

ストレスに負けない体づくりにはバランスのとれた食生活が大切です。



#### 身体を動かす

身体を動かすことは、ネガティブな気分を発散し、心身をリラックスさせる効果があります。



#### 飲みすぎに注意

お酒は適量で楽しむ場合、ストレス発散になりますが、度を越した飲み方は、睡眠の質を悪くし、心の健康に影響します。



#### 睡眠を十分とる

睡眠不足は疲労感や情緒不安定につながります。早寝早起きの習慣で、十分睡眠をとるようにしましょう。



#### リラクゼーション法を行う

腹式呼吸や筋弛緩法、ヨガなど、自分に合ったリラクゼーション法で心身ともにリラックスしましょう。



#### ストレス解消法を持つ

自分が好きなことをしている時は、ストレスから解放されます。楽しい時間を大切にしましょう。



参考) 厚生労働省 HP「こころの耳」 <https://kokoro.mhlw.go.jp/nowhow/nh003/>

[https://kokoro.mhlw.go.jp/video/files/slide\\_yamamoto.pdf](https://kokoro.mhlw.go.jp/video/files/slide_yamamoto.pdf)

うつ病の認知療法・認知行動療法 (患者さんのための資料) <https://www.mhlw.go.jp/bunya/shougaihoken/kokoro/dl/04.pdf>