

ストレスってなに？

ストレスという用語は、もともと物理学の分野で使われていたもので、物体の外側からかけられた圧力によって歪みが生じた状態を言います。

ストレスを風船にたとえてみると…
風船を指で押さえる力をストレッサーと言い、
ストレッサーによって風船がゆがんだ状態を
ストレス反応と言います。



医学や心理学の領域では、心や体にかかる外部からの刺激を**ストレッサー**と言い、
ストレッサーに適応しようとして心や体に生じた様々な反応を**ストレス反応**と言います。

ストレッサーの種類

物理的ストレッサー
暑さや寒さ、
騒音や混雑など

心理・社会的ストレッサー
人間関係や仕事上の問題
家庭の問題など

科学的ストレッサー
公害物質、薬物
酸素欠乏・過剰
一酸化炭素など

普段わたしたちがストレスと言っているものの多くは「心理・社会的ストレッサー」のことを指しています。

対処法はそれぞれ異なりますが、同じストレッサーでも、受け止める人によって、
「よいストレス」になるか「悪いストレス」になるかが大きく異なります。



ストレスといってもすべてが有害なわけではなく、過度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
や緊張をあたえてくれるんじゃないよ。

ストレスによる興奮や緊張が度を超過してしまうと、心やからだに適応しきれなくなると、
心身にダメージを与えてしまうんだね。



ストレス反応が慢性化すると…

まず活気が低下して、元気がなくなってきます。
この状態が解消されずに慢性化すると、イライラや不安感を覚えるようになります。
そして最終的には気分が落ち込んだり、ものごとがおっくうになるなど、
いわゆる「うつ」の状態に近づいていきます。

厚生労働省 こころの耳 ストレス軽減ノウハウ

うつ病のサイン～自分で気づく変化～

もし、以下の項目に当てはまると気づき、仕事や日常生活に支障が出てくるようであれば、
うつ病の可能性がります。早めに産業医や保健師、専門医に相談しましょう。

- ・ 悲しい、憂鬱な気分、沈んだ気分
- ・ 何事にも興味がわかず、楽しくない
- ・ 疲れやすく、元気がない (だるい)
- ・ 気力、意欲、集中力の低下を自覚 (億劫、何もする気がしない)
- ・ 寝つきが悪くて、朝早く目が覚める
- ・ 食欲がなくなる
- ・ 人に会いたくなくなる
- ・ 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする
- ・ 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- ・ 自分を責め、自分は価値がないと感じる

厚生労働省 こころの耳 セルフケアのポイントより

ストレスに気づこう

ストレスは誰も多かれ少なかれ自覚しているものです。
ストレスを過度にためず、適度なストレスとうまく付き合っていくコツの一つは、
「自分のストレスに気づく」ことです。

①心の不調としてのストレスサインに気づこう

こころの面

- ・ 悲しみ、憂うつ感
- ・ 不安感、イライラ感、緊張感
- ・ 無力感、やる気が出ない

身体の面

- ・ 食欲がなくなる、やせてきた
- ・ 寝つきが悪い、朝早く目が覚める
- ・ 動悸がする、血圧が上がる、手や足の裏に汗をかく



行動の面

- ・ 消極的になる、周囲との交流を避けるようになる
- ・ 飲酒、喫煙が増える
- ・ 身だしなみがだらしくなる、落ち着きがない

サインに気づいたときは、
相談する、対処するなど
早めに対応しましょう。

②ストレスのきっかけとなる出来事に気づこう

生活上の出来事

- ・ 自分や家族の誰かが病氣・怪我・災害などの被災体験をした。
- ・ 子供の進学、夫婦や親子の不和など、家庭内の人間関係に問題があった。
- ・ ローンや借金、収入の減少などの金銭問題があった。
- ・ 引っ越しや騒音などの住環境の変化があった。

職場での出来事

- ・ 仕事での失敗やミスがあり、責任を問われた。
- ・ 仕事の量や質、勤務時間などが変化した。
- ・ 上司や同僚、部下などと人間関係でのトラブルがあった。
- ・ 昇進や配置転換、転勤など役割、身分の変化があった。

ストレスの原因になりうる要因として、
自分がどのような出来事を体験しているのかに
気づくことは、とても大切なことです。



相談してみよう

自分で対応しきれない大きな問題を抱えた時には、
自分ひとりで解決するにはかなりの時間と労力を要することになり、
結果として心身の不調を招くことになりかねません。
そのような時には、信頼できる人や専門家に相談することが必要となります。

話を聞いてもらうだけでも
気持ちが楽になったり、
自分の中で解決策が
見つかることもあるよね！



こころの耳の相談窓口



働く人の「こころの耳電話相談」 0120-565-455



働く人の「こころの耳SNS相談」 <https://kokoro.mhlw.go.jp/sns-soudan/>



働く人の「こころの耳メール相談」 <https://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/>



LINEから
相談が可能です

厚生労働省 こころの耳 ストレス軽減ノウハウ

【職場でのストレスチェックを活用！】

年に一度行われる「ストレスチェック」で自分のストレスの状態を調べることもできます。
結果を受け取ったら、自分なりのストレス解消法を見つけたり、身近な人に相談したり、
会社の健康相談を利用したりして、ストレスケアに役立てましょう。



セルフケアの基本：規則正しい生活を保ち、睡眠、食事、運動を日々心掛けることに加えて、ストレス解消法、ストレス対処法などがあげられます。



睡眠 心身の疲労回復には睡眠が不可欠です。

- 毎日十分な睡眠時間を確保しましょう。少なくとも**6時間以上**確保できるように努めることが推奨されます。
- 眠たくないときは無理に眠ろうとせず、**眠くなってから寝床につき**、いつもの時間に起きるようにしましょう。
- 睡眠時間が短かったときは、午後の早い時刻に30分以内の**短い昼寝**をするのが効果的です。
- **適度な運動**は睡眠のリズムを保つのに有効です。
- **寝酒**は睡眠の質を低下させます。なるべく減らしましょう。
- **就寝前3-4時間**はカフェイン摂取を控えましょう。
- 寝る前の自分なりの**リラックス方法**を行いましょ。

睡眠時間だけでなく、**睡眠休養感**（睡眠で休養がとれている感覚）を、向上させることも重要だよ！



休日の寝だめの問題点

平日の睡眠不足を、休日に取り戻そうと、長い睡眠時間を確保する「寝だめ」の習慣がある人は少なくありませんが、実際には眠りを「ためる」ことはできません。

休日に長時間の睡眠が必要な場合には、平日の睡眠時間が不足しているサインです。平日に十分な睡眠時間を確保できるよう、睡眠習慣を見直す必要があります。



睡眠環境を整えよう

光

朝日を浴び、日中は明るく、夜は暗い環境を心がけることで体内時計が整います。朝はカーテンを開け、室内に光を取り入れましょう。夜は室内照明を弱くして光の量を減らし、できるだけ暗い環境で眠りましょう。

温度

室内は快適と感じられる適度な室温を心がけましょう。冬は毛布や衣服で調整するだけでなく、エアコンなどを活用し、室温を調整しましょう。寝る前にお風呂に入り一度体温を上げることで、その後に体温が下がりやすくなり、眠りにつきやすくなります。

音

騒音は眠りを妨げるので、できるだけ静かな環境で眠りましょう。落ち着いた音楽を聴くと寝付きがよくなります。リラクスのために心地よい静かな音楽をかけることもよいでしょう。



スマートフォンの使用を控えよう

睡眠の1時間前からスマートフォンやパソコンの使用を控え、室内の照明を半分にするなど明るさに気をつけましょう。寝室にスマホなどを持ち込まない、通知を切る、寝る直前に返信をしないなどの習慣が重要です。

厚生労働省 知っているようで知らない睡眠のこと

食事 食事内容の工夫

良好なメンタルヘルスのためには**バランスのよい食事**が大切です。気分や感情を調節する脳内物質の働きを高める栄養素を積極的にとりましょう。伝統的な日本食もおすすめです。

- **野菜**を多めに、**塩分・脂質・糖質**摂取を控えめにしましょう
- 肉、魚、卵や豆類などの良質な**タンパク質**を摂りましょう。
- **青魚**に含まれるDHA・EPAには、抗うつ効果が期待できます。
- **緑黄色野菜**にはメンタルヘルスに重要な葉酸などのビタミン類が多く含まれています。



食事摂取時間の工夫

- **朝食をとる**ことで、身体のリズムが整いやすくなります。
- **夕食は就寝の2時間以上前に摂る**と、質の良い睡眠が得られます。

運動 運動には**ストレス反応を緩和する効果**や**リラックス効果**があります。適度な運動をすることで、メンタルヘルスを良好に保つための脳内物質が増加します。

- **適度な有酸素運動**（息が上がらない程度の運動）にはストレス軽減効果があります。
- ウォーキングは一番手軽な有酸素運動です。
- 1日60分以上（約8000歩以上）が目標の目安です。
- 運動習慣のない人は、**今より10分長く歩く**ことから初めてみましょう。
- 外での運動は日光を浴びることでビタミンDの生成が促され、一石二鳥です。



ストレス解消法、対処法



自分に合うストレス解消法を見つけて実践することが大切じゃよ。

- **考え方の工夫**
不安やイライラは、自身の考え方のクセ（自分を責めすぎる、悪い状況が続くと思い込むなど）が関係していることもあります。「現状を書き出す」「誰かに話してみる」などで状況を眺めなおしてみましょう。
- **リラクゼーション**
心と体の関係は密接です。リラクゼーションは身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、音楽**など、あなたにあったリラクスの方法を見つけておくとよいでしょう。
- **行動の工夫**
ストレスの原因を**分解・整理**してみましょう。影響の大きいものから解決策をリストアップし、実行しやすい方法から試すことが効果的です。
- **ストレッチ** 筋肉の緊張をゆるめ、血行を促進し、心身のリラクスに効果的です。



上半身
両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る



背中
両手を組んで前へ伸ばしおへそをのぞきこむように背中を丸める



腰
腰を伸ばしてからだを後ろにひねり背もたれをつかむ

ポイント

- ①はずみをつけずにゆっくり伸ばす
- ②痛みを感じるところまで伸ばさない
- ③10-30秒間伸ばし続ける
- ④交互に2回ずつ行う
- ⑤呼吸は止めずに自然に行う
- ⑥伸ばしている部位に意識を向ける
- ⑦笑顔で行う