

# 健康一口メモ

## ～気持ちに乗らないとき～

### 現代人とストレス&リラックス法

2021年5月号

新年度が慌ただしく始まり、ひと月が経過しました。この頃「気持ちに乗らない、すっきりしない、なんとなく調子が悪い」等と感じている人もみえるのではないのでしょうか？  
こうした気持ちの変化は、ストレスのせいかもしれません。



年度始めは異動・転勤・引っ越しなど生活環境が変化する時期で、私たちがストレスを感じやすい時期といえます。

さらに昨年から続く、新型コロナウイルス感染症の拡大及びこれに伴う行動制限等の対策により、感染に対する不安や、行動変容に伴うストレス等を多くの方が抱えてみえることが厚生労働省の調査で明らかになっています。

ストレスは、誰しも多かれ少なかれ自覚しているものです。しかしストレスをうまく処理できないと、そのストレスは増幅され、心身の異常を発生させることとなります。ストレスと上手につきあうためには、①自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、②自分に合うストレス対処法を見つけて実践することがとても大切です。

## 1. 自分のストレスへの気づき

### (1) ストレスサイン

さまざまなストレスの原因(ストレスor)によって引き起こされるストレス反応は「心理面、身体面、行動面」の3つに分けることができます。「気持ちに乗らない」と感じているとき、身体や行動面にも変化がみられるかもしれません。

・**心理面**…活気の低下、イライラ、不安、抑うつ(気分の落ち込み、興味・関心の低下)など



・**身体面**…体のふしぶしの痛み、頭痛、肩こり、腰痛、目の疲れ、動悸や息切れ、胃痛、食欲低下、便秘や下痢、不眠など



・**行動面**…飲酒量や喫煙量の増加、仕事でのミスや事故、ヒヤリハットの増加など



このようなストレス反応が長く続く場合は、「過剰なストレス状態に陥っている」というストレスサインが出ているのかもしれない

## (2) ストレスの原因

ストレスの原因は様々ですが、以下にストレスの原因になりやすい出来事の例をいくつか示します。ストレスの原因と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も、とても大切なことです。

### 《生活上の出来事》

- ・引越しなどの住環境の変化があった。
- ・自分や家族の誰かが病気や怪我をした。
- ・子どもの進学、家庭内の人間関係に変化があった。

### 《職場での出来事》

- ・昇進や配置転換、転勤など役割、身分の変化があった。
- ・仕事の量や質、勤務時間等が変化した。
- ・上司や同僚、部下等、人間関係で悩みがある。
- ・仕事での失敗やミスがあった



注目！

## 新型コロナウイルス感染症とストレス



昨年に厚生労働省が行った「新型コロナウイルス感染症とメンタルヘルスに関する調査」では新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、「何らかの不安等」（「そわそわ、落ち着かなく感じた」「気分が落ち込んで、何が起これても気が晴れないように感じた」等）を感じた人は半数程度みえました。特に全国的に緊急事態宣言が発令された4月～5月は6割を超え（63.9%）、最も多くなりました。困った、ストレスに感じたこととして「自分や家族が感染するかもしれないこと」（75.5%）、「旅行やレジャーができないこと」（50.4%）などがあげられていました。このように新型コロナウイルス感染症は多くの人のストレス要因になっていると考えられます。

「新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する 調査結果概要について」<https://www.mhlw.go.jp/content/12205000/syousai.pdf>

## 2. ストレス対処方法のご紹介

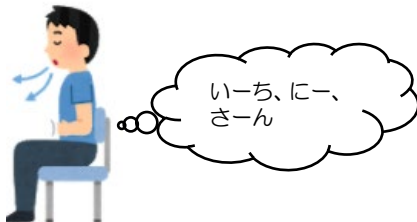
すぐにできる！ 腹式呼吸でリラックス

5～10分でOK

不安や緊張が強くなると、運動をしているわけでもないのに、「ハアハア」と息が上がってくる場合があります。こんなときこそ意識して「腹式呼吸」を心がけてみてください。

① ゆっくり息を吐きだす

（おなかを「ぺったんこ」に）



- ・背筋をのばして、椅子に座る
- ・軽く目を閉じ、おなかに手を当てる
- ・「いーち、にー、さーん」と頭の中で数えながら、ゆっくりと口から息を吐き出します。

② 鼻からゆっくり息を吸いこむ

（おなかが膨らむイメージ）



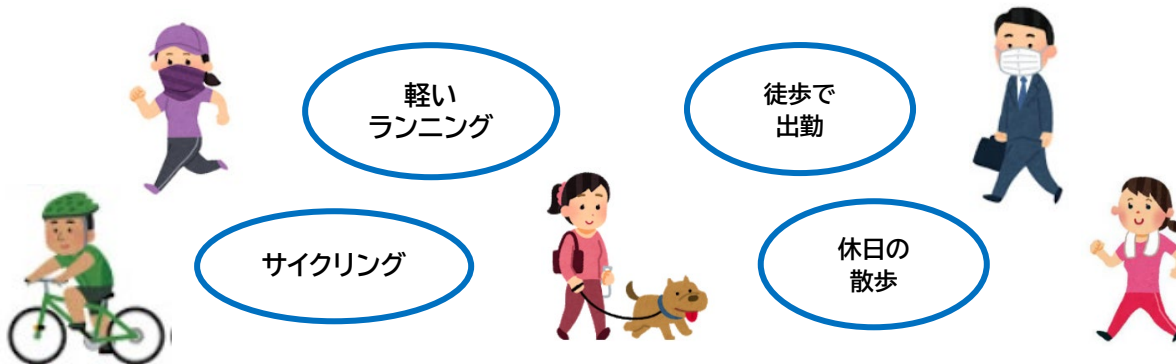
- ・息を吐き出せたら、同じように3秒数えながら、鼻から息を吸い込みます。

① ②をゆっくりと繰り返し、リラックスしていきましょう

## 「ああ、スッキリした！」くらいの運動

1日20分

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動が効果的です。

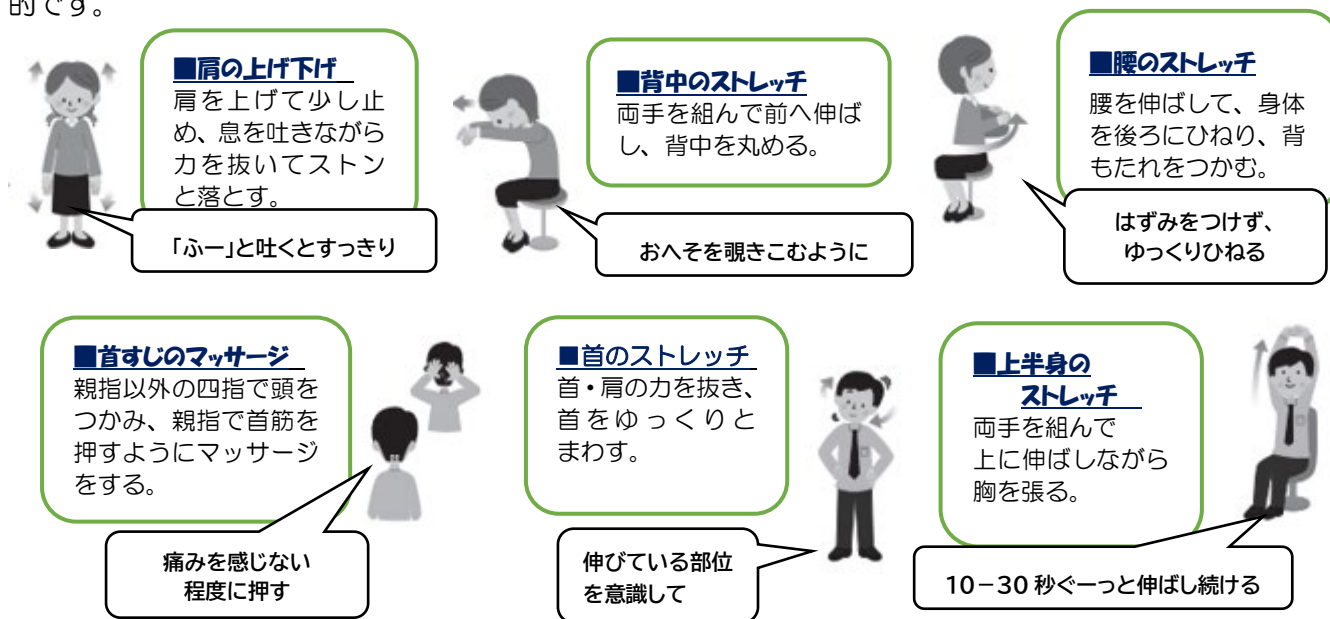


頑張りすぎず「ああ、スッキリした！」と思えるくらいの軽さを目標に♪

## 手軽にできるストレッチ

1ポーズ30秒

筋肉をゆっくり伸ばすストレッチは、筋肉の緊張をゆるめ、血行を促し、心身のリラックスに効果的です。



仕事の合間に身体をほぐしましょう

### 参考資料

厚生労働省 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」<https://kokoro.mhlw.go.jp/nowhow/nh004/>

厚生労働省 国民生活基礎調査（令和元年2019年）<https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/20-21kekka.html>

厚生労働省 Selfcare こころの健康気づきのヒント集 <https://www.mhlw.go.jp/content/000561002.pdf>

厚生労働省 こころもメンテしよう [https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/self/self\\_01.html](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/self/self_01.html)

厚生労働省 新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査結果概要について <https://www.mhlw.go.jp/content/12205000/syousai.pdf>