健康一口メモ

～ストレスとのつきあい方について～

2025 年 6 月

忙しい日々のなか、ストレスが溜まっていませんか。過剰なストレスがかかっていないか気づき、自分にあうストレス対処方法を見つけて実践することが大切です。

ストレスに気づこう

ストレスは、「こころが感じるプレッシャーのこと」です。何とかうまくやっていこうとする気持ちがあるからこそ、私たちはストレスを感じます。まずは、あなたの身の回りにストレス要因がないか、気づかないうちにストレスに対する反応が出ていないかチェックしてみましょう。

CHECK ストレス要因　こんなことは、ありませんか？

職　場で・・・

- □長時間労働
- □役割・地位の変化（昇進、人事異動など）
- □仕事上の事故や失敗
- □人間関係のトラブル

職場以外で・・・

- □病気や家庭不和
- □人とのトラブル
- □自分以外の出来事（家族や友人のことなど）
- □住環境や生活の変化（単身赴任、引っ越しなど）
- □金銭問題

CHECK ストレス反応　ストレスが大きくなると、心や体、日常行動などに次のような変化があらわれます。

心理的側面

- □抑うつ感
- □意欲や集中力の低下
- □イライラ感
- □不安感

身体的側面

- □首、肩のこり
- □目の疲れ
- □頭痛
- □眠れない
- □だるさ、疲れやすい

行動的側面

- □遅刻、早退
- □酒やたばこが増える
- □食事量が増える、減る
- □ミスが増える

身体的疾患・精神的疾患

・自律神経失調症　・消化器系疾患　・循環器系疾患　・免疫系疾患　・生活病習慣病
・うつ　・不安障害　・パニック障害　・PTSD　など

ストレスとのつきあい方

①自分自身の「考え方のクセ」を見直す

それぞれの考え方に良し悪しがあるわけではなく、その考え方がプラスになることもあれば、自分を苦しめることもあります。「考え方のクセ」がないかチェックし、いったん落ち着いて、考え方を振り返ってみましょう。

代表的な「考え方のクセ」	試してみよう
「全か無か」(完璧主義) 物事を両極端に分けて考えてしまう	「できなかったこと」ではなく「できていること」に目を向けてみましょう。自分の良いところが見えてきます。
過度の「一般化」 一つのことにこだわり、自分や他人をせめてしまう	「本当に毎回そうだろうか」と自分に問い直してみましょう。そうでないときを発見できれば、少し心が落ち着きます。
心の読み過ぎ(先読み) 明確な根拠もないのに、否定的な結論を出しがち	悪い考えが思い浮かんだら「本当にそうだろうか」と問い直しましょう。無用な憶測を減らせると、気持ちが楽になります。
「すべき」思考 考え方に柔軟性がなく「～すべき」と批判する	否定的に断定せず、「～であればよい」程度の言い方に変えてみましょう。自分や他人に寛容になり、心に余裕が生まれます。
「マイナス化」思考 自分の行動がマイナスに見える	良いものは良いと素直に受け取るよう心がけましょう。自分を肯定的にとらえることで喜びも増します。

②自分なりのストレス解消法を見つける

リラクセーション

腹式呼吸

おなかが膨らむように吸い、
おなかの膨らみがもとに戻るように吐く。

ストレッチング

・はずみをつけずにゆっくり伸ばす。
・痛みが出るまでは伸ばさない。
・呼吸は止めずに自然に行う。
・笑顔で行う。

好きなことを楽しむ

親しい人との交流

心の内にある気持ちを話すことは
気分をすっきりさせます。

趣味を持つ

一人または仲間でする趣味を持つことで
日々の生活を精神的に豊かにします。

自然に親しむ

自然に身をゆだねることは生活
リズムを変えるのに役立ちます。

適度な運動

適度な運動は、満足感や開放感、
リフレッシュ効果が得られます。

③「食事・睡眠・遊び」で充電しストレス疲労を回復させる

私たちには、疲労回復を支える 3 つの充電機能があります。

1 「食事」を楽しむ
2 良質な「睡眠」がとれる
3 「興味・関心」のあることを楽しむ

3 つの充電機能は支えあうことで安定し、どれか 1 つが欠けると他の機能で補おうとします。

例えば、十分に遊ぶ時間が取れない場合、たくさん食べることで気持ちを紛らわせようとすることがあります。

大切なのは、3 つの充電機能のバランスと調和です。

④専門機関に相談する

あなたの悩みに耳を傾けてくれる専門の相談機関・相談窓口があります。一人で悩まず相談することで、客観的な意見を取り入れ、問題解決に向けて一歩を踏み出してみませんか。

働く人のメンタルヘルスサポート「こころの耳」

電話・SNS・メール

三重県こころの健康センター

電話・メール

参考
働く人のメンタルヘルスサポート「こころの耳」 厚生労働省 https://kokoro.mhlw.go.jp/
こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html
こころの健康気づきのヒント集 厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/content/000561002.pdf

公益財団法人三重県健康管理事業センター