



【担当：心理相談室】

ストレスのおはなし

〇ストレスって？

医学や心理学の領域では、心身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、心身に生じたさまざまな反応を「**ストレス反応**」と言います。ストレッサーが、ただの刺激あるいは良い刺激となれば良いですが、負荷となり許容値を超えると、ストレス反応として心身に悪影響となってあらわれます。

ストレスと上手につきあっていくコツは、不調のサインを知り、「自分のストレスに気づくこと」です。

〇ストレスのサイン

こんな不調のサインがあります！

- <身体のサイン>
- 偏頭痛、腹痛、胃もたれ、便秘、下痢
 - 肩こり、腰痛
 - 食欲不振（やせてきた）
 - 寝つきが悪い、夜中目を覚ます、朝起きられない
 - 倦怠感、疲れやすい、疲れがとれない

- <心のサイン>
- イライラする、感情的になる、精神的に不安定になる
 - 漠然とした不安感、気分が落ち込む、憂鬱になる
 - 注意力・集中力の低下、無気力になる
 - 外に出かけるのが面倒になる
 - 新しいことに消極的になる



※裏面もあります

〇ストレスへの対処

まわりの人が気づいてあげられるサインもあるため、家族や同僚、友人のストレスに気づけるよう、心がけておくことも大切です。

ストレスに対処することを「**ストレスコーピング**」と言います。その中でも、基本的なストレスコーピングとして「**3つのR**」は取り入れやすいです。

Rest（休養）

⇒ 心身を休め、（英気を）養う

Recreation（娯楽・楽しみ）

⇒ リフレッシュする、ストレッサーやストレスから頭や環境を切り離す

Relax（リラクゼーション）

⇒ 心身の緊張や不安を緩和する

〇リラクゼーション

リラックスする方法として、「**筋弛緩法(きんしかんほう)**」をご紹介します。筋弛緩法とは、筋肉を意図的に緊張させてから緩めることで、心と身体をリラックスさせる方法です。身体の疲れをとる、手足の体温を上げる、呼吸を深くする、眠りやすくするといった効果が期待できますが、なによりも、自分の身体に意識が向きやすくなるという狙いがあります。筋弛緩をさせる部位は、顔、腕、足などさまざまですが、今回は“肩の筋弛緩法”をご紹介します。座りながら行えるものです。

① 肩に力を入れる

両肩を首につけるように8割程度の力を入れます（10秒間）

② 力を抜く

吐く息とともに、ストンと力を抜きます。

③ 力の抜ける感覚を味わう

肩から指先にかけてじわーっと「力が抜けた」という感覚が得られます。

“この感じ”が「リラックスした状態」です。

※「顔面に力を入れて、力を抜く」「手でグーを握り、力を抜く」というやり方もあります。



■働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト（厚生労働省）

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

※5分でできるストレスチェックもあります。

気軽に自分の状態をチェックしてみてください。

***取り上げて欲しい病気や検査、質問等がありましたら、投書箱やよろず相談窓口にお願いします、随時取り上げていきたいと思っています。**

【監修：ふれあい編集事務局】