

早く気づけるストレスケア

横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長

山本 晴義 さん

ストレスとは何か

ストレスとは 刺激に対する「歪み」のこと。

ストレス反応とは 環境の変化に適応するための身体の働き。
身体面、心理面、行動面の反応がある。

ストレスと上手に付き合うことが大切

ストレッサー



ストレス状態

精神症状

身体症状

行動異常

ストレスによる主な症状

身体面への影響

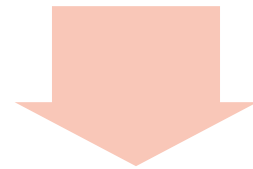
- ・肩こり ・目の疲れ
- ・疲労 ・頭痛
- ・自律神経の乱れ

心理面への影響

- ・不安 ・落ち込み
- ・イライラ ・不眠
- ・怒り

行動面への影響

- ・生活の乱れ
- ・暴言暴力 ・暴飲暴食
- ・飲酒喫煙



身体疾患

- ・自律神経失調症 ・消化器系疾患
- ・循環器系疾患 ・免疫系疾患
- ・生活習慣病

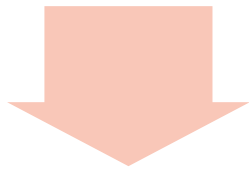
精神疾患

- ・うつ ・不安障害
- ・パニック障害 ・PTSD

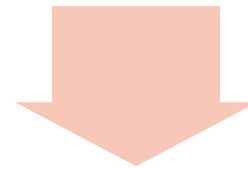
良いストレスと悪いストレス

セルフケア

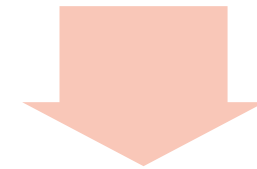
ストレスへの気づきと対処



ストレスの量と質



ストレスを
どう受け止めるか



ストレスに
どう対処するか

「ストレスは人生のスパイスだ！」 (H.Selye)

良い (快／有益) ストレス
(Eustress)

悪い (不快／有害) ストレス
(Distress)

適度な良いストレス「Eustress」は、
健康な生活を送るための基本条件

本当の意味で、ストレスに強い人とは、自分の健康にとって良いストレスと悪いストレスを見極め、その悪いストレスにうまく対処し、それを良いストレスへと換えることのできる人

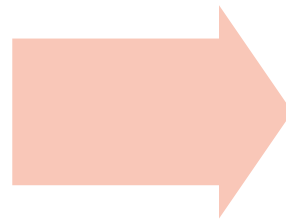
ストレスの初期症状と対策

あなたの健康状態は何点？

ストレスの初期症状は身体に出る。

健康状態をチェックする 習慣をもつ

- ☐ 首や肩がこる
- ☐ 疲れが取れない
- ☐ 目の疲れ
- ☐ 身体がだるい
- ☐ 頭がぼんやりする



ストレスへの
気づき

セルフケアを実行する

- ☐ 疲れたら休む
- ☐ ストレス解消法
- ☐ リラクゼーション法
- ☐ 知人・専門家に相談

ストレスをためないライフスタイル

「ストレス一日決算主義」を実践する

- 毎日の生活の中で運動・労働・睡眠・休養・食事の5要素をバランスよく取り入れる。
- ストレスを次の日に持ち越さない。
- 生活習慣をすぐに変えるのはなかなか難しい。無理はせず、できそうなことから少しずつ変えてみる。
- ここで「ライフスタイルチェック」を試してみましょう。

ストレスについての考え方を見直す

仕事に失敗してしまった。



A. ショックを受ける。

「必ず成功しなければならない」



B. ショックを受けない。

「時には失敗することもある」

「失敗しても当然」



「ショックだ」「自分はだめだ」という感情が生まれる背景となっている
考え方を振り返ってみる。



「認知の歪み」に気づいて、別の方向から捉え直す。

歪んだ認知・・・誤ったスキーマ

マイナスに作用する「考え方のクセ」

- 全か無かの思考 二分法思考
- 過度の一般化 決め付け
- 選択的抽出 心のフィルター
- マイナス思考 ポジティブな側面の否定
- 結論の飛躍 根拠のない結論
- 誇大視と極微視 拡大解釈と過小評価
- 感情的決め付け 独断的推論
- 誤ったレッテル貼り 極端な一般化のしすぎ
- 個人化 自己関連付け
- すべき思考 「～すべき」 「～すべきでない」

自分なりのストレス解消法をもつ

日常生活の中ですぐできるストレス解消法を
できるだけたくさん持つことが大切

- 好きなことを楽しむ。
- 自然と触れ合う。
- 身近な相談相手、愚痴を言える相手を作る。
- リラクゼーション法を行う。
- 専門家に相談する。

自分でできるリラクセーション法

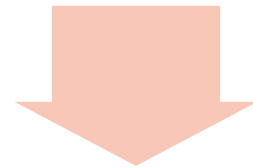
「リラックスする」ということは・・・

自律神経系の交感神経の働きを抑え、副交感神経を優位にすること。緊張が緩まり、心拍数が遅くなり、免疫力が高まる。

- 腹式呼吸でリラックス
- 筋肉の緊張を緩める筋弛緩法

社会的支援 (Social Support)

悩みや自分の置かれている状況の困難さを相談でき、理解してくれる人の存在は、精神的に追いつめられそうになっている気分を和らげ、ストレスを軽減する大きな要素になる。



気軽に相談し合える心のネットワークを作っていく
ことが、ストレス社会を生き抜くために役立つ

手段的支援ネットワーク

- 経済的に困っているときに頼りになる人
- 病気で寝込んだ時、身の周りの世話をしてくれる人
- 引越をしなくてはいけないとき、手伝ってくれる人
- 分からないことがあると、よく教えてくれる人
- 家事をやってくれたり、手伝ってくれる人

情緒的支援ネットワーク

- 会うと心が落ち着き、安心できる人
- 気持ちが通じ合う人、常日頃あなたの気持ちを敏感に察してくれる人
- あなたを日ごろ認め、評価してくれる人
- あなたを信じてあなたの思うようにさせてくれる人
- あなたの喜びをわが事のように喜んでくれる人
- 個人的な気持ちや秘密を打ち明けることができる人
- お互いの考えや将来のことなどを話し合える人

職場で求められるセルフケア

セルフケアを行うことは、働く者の責任である

- 自分だけで処理できない問題にぶつかった時は、上司など周囲の人に相談したり、助けを求めることが大切

誰かに頼むのは申し訳ない、上司に相談できないと抱え込んでしまう人が、心のトラブルを起こしやすい。

- 労働時間を減らすための工夫をする

「自分にしかできない」仕事は、逆にチームや組織のリスクとなりうる。できるだけ他のメンバーと情報や仕事を共有し、任せていくようにしよう。

仕事への関わり方を見直す

- **あなたにとっての仕事の意味とは**
自分に合った仕事か。やりがいを感じられるか。
- **組織の目的と自分のビジョンを確認する。**
- **仕事の役割とゴール、裁量範囲を明確にする。**
いつまでに、何を、どのようにゴールするか明確にする。
上司の指示が曖昧なときは質問して、自分からゴールを明確にしてみる。
どこまで自分で判断してよいのか、裁量度を明確にする。

よい人間関係をつくる

- 人間には好き嫌いがあって当然。嫌いな人を無理に好きになる必要はないが、それでも平然と付き合えるようになることがよい人間関係の第一歩。
- 挨拶は明るく！
- 感情的にならず、自分の気持ちを素直に表現する。
- 好き嫌いなどの個人的な感情と、相手の行動に対する自分の気持ちをはっきり区別する。

メンタルヘルスの不調に気づいた時の解決法

1. セルフケアを実行する
2. 身近なサポートを利用する
3. 「こころの耳」を見る