



# 2019 12

## 大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙



平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。

厚生労働省の「労働安全衛生調査：2018年」によると、現在の仕事や職業生活に関して、強いストレスを感じている労働者の割合は約60%となっています。その内容として「仕事の質・量」が最も多く、次いで「仕事の失敗、責任の発生など」、「対人関係（セクハラ・パワハラ含む）」の順となっています。過度のストレスが、長期間、続くとメンタル不調を引き起こすことがあります。また過度のストレスは、高血圧や糖尿病、がんなどの生活習慣病を引き起こすこともあります。メンタル不調に陥る危険は誰にでもあり、悪化する前に早めに気づき、その対策をとることが大切です。今回は、身近な『ストレスについて』考えてみましょう！

### ストレスとは？

心身をボールに  
たとえると？



『ストレス』とは、物理学用語で『外部から刺激を受けた時に生じる《歪み》』を指します。これが医学や心理学の分野で取り入れられ、心身に対する用語としても使われるようになりました。

個人に負担となる外部からの刺激や要因を『**ストレス要因**』といい、それが引き起こした心身の反応を『**ストレス反応**』といいます。一般的には、両者は区別されることなく、単に『ストレス』といわれ、「ストレスが多い」という時には、『**ストレス要因が多い**』ことをいい、「ストレスで胃が痛い」という時には『**ストレス反応**』のことをいいます。

主なストレス要因には

#### 身体的

肉体的疲労、病気、  
睡眠不足、ケガなど



#### 心理・社会的

職場問題、家庭不和、  
借金、人間関係など



#### 環境的

騒音、気温、照明、花粉、  
アルコール、タバコなど



ストレス反応には、『**身体**』『**精神**』『**行動**』の3つがあり、あらわれ方は人それぞれ違います。

#### 身体面



頭痛、腹痛、胸痛、  
めまい、肩こり、脱毛、  
目の疲れ、不眠、発熱、下痢など

#### 精神面



不安、落ち込み、イライラ、無気力、  
情緒不安定、集中力低下、無感情など

#### 行動面



生活の乱れ、過食、  
浪費、過度の飲酒・喫煙、事故多発、  
ギャンブル、暴言・暴力、遅刻・欠勤・  
早退の増加など

**あなたのストレスサイン（ストレス反応）を知っておきましょう！**

## 適度なストレスは能率アップ!



『ストレス＝ダメなもの』ではありません。適度なストレスは、程良い緊張感をもたらし、活動の能率を上げます。少し頑張れば達成できそうな、やや高め  
の目標は、やる気をアップさせ、より良い結果や成長をもたらしてくれます。  
『ストレスは人生のスパイス』ともいわれ、**適度なストレスは、人生を味わい  
深いものに**します。

### ストレスをコントロールするには?

もちろん食事や睡眠も大切です!

#### ● 人とのコミュニケーションを上手に（ストレス要因を減らす）

自分の気持ちを伝える表現方法は、自己主張の強い『攻撃的』な伝え方、相手の主張を優先する『非主張・回避的』な伝え方、自分と相手の両方の意見を尊重する『自己主張的（アサーティブ）』な伝え方の3つに分かれます。**アサーティブな伝え方は、あゆみよりの精神を持って、お互いを尊重し合う**ため、ストレスの少ないコミュニケーションがとりやすくなります。

伝え方のポイントは、①自己表現する（自分の気持ちを伝える）

②事実や理由を伝える

③問題解決を図る（代替案や条件を提示する）です。



#### ● ものの見方や考え方を知り、変える（ストレス耐性を上げる）

考え方や価値観は十人十色。自分と他人が違うのは当たり前です。コップ半分の水を「まだ半分ある」と捉えるか、「もう半分しかない」と捉えるかは、その人の考え方によります。考え方にはクセ（認知のゆがみ）があり、これによってストレスを過剰に受けていることもあります。

「こうあるべき!」「自分のせいで…」と考える人ほど、自分を追い込んでしまいがちです。**意識的に前向きな柔軟性のある考え方をする**ことで、こころの負担を軽くすることができます。

まだ半分?  
もう半分?  
あなたは、どちら?



#### ● 楽しみや、リラックス法を見つける（ストレスを解消）

イヤなことがあっても、それを**忘れる時間を持つ**ことができれば、ストレスは溜まりにくいです。たとえ短時間でも、身体を動かしたり、芸術を楽しんだり、自然と触れ合ったり、気心の知れた人との会話を楽しんだり、入浴、アロマセラピー（芳香療法）、動物との触れ合いなど、**自分なりの楽しみや、リラックスできる方法**を見つけましょう!



一人で悩まず、  
相談を!

こころの健康相談統一ダイヤル（厚生労働省）

おこなおう まもろうよ こころ  
☎ 0570-064-556

電話をかけている人の所在地の公的相談機関につながります。相談対応日時は地域によって違います。

こころの耳電話相談（厚生労働省） ☎ 0120-565-455

【受付】月曜・火曜：17時～22時 土曜・日曜：10時～16時

こころの耳：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト <http://kokoro.mhlw.go.jp/>

メンタルヘルスに関する情報を提供