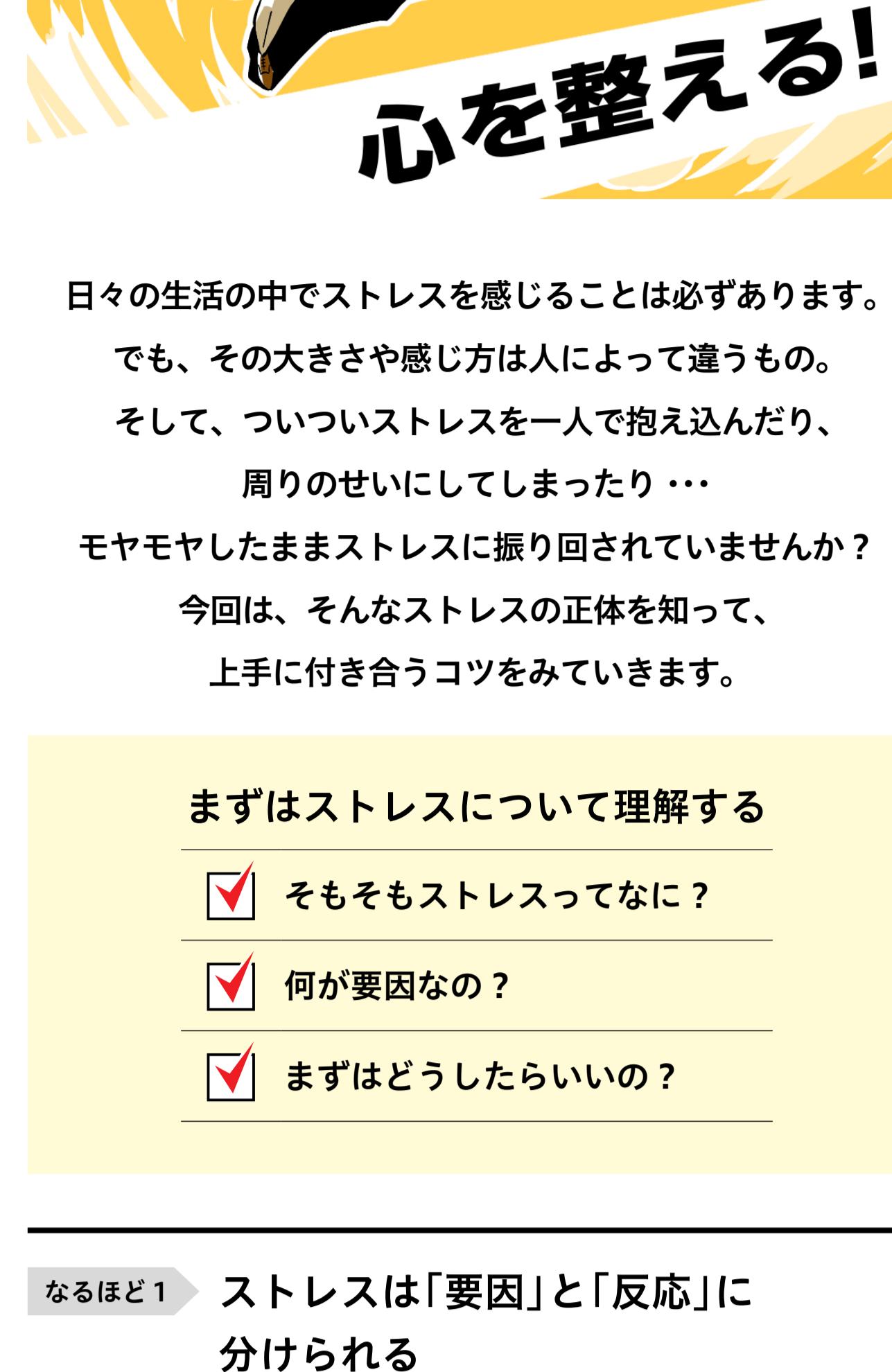


ストレスにサヨナラ宣言!

ストレスの「?」を理解する

3つの気づき



日々の生活中でストレスを感じることは必ずあります。

でも、その大きさや感じ方は人によって違うもの。

そして、ついついストレスを一人で抱え込んだり、

周りのせいにしてしまったり…

モヤモヤしたままストレスに振り回されていませんか？

今回は、そんなストレスの正体を知って、

上手に付き合うコツをみていきます。

まずはストレスについて理解する

そもそもストレスってなに？

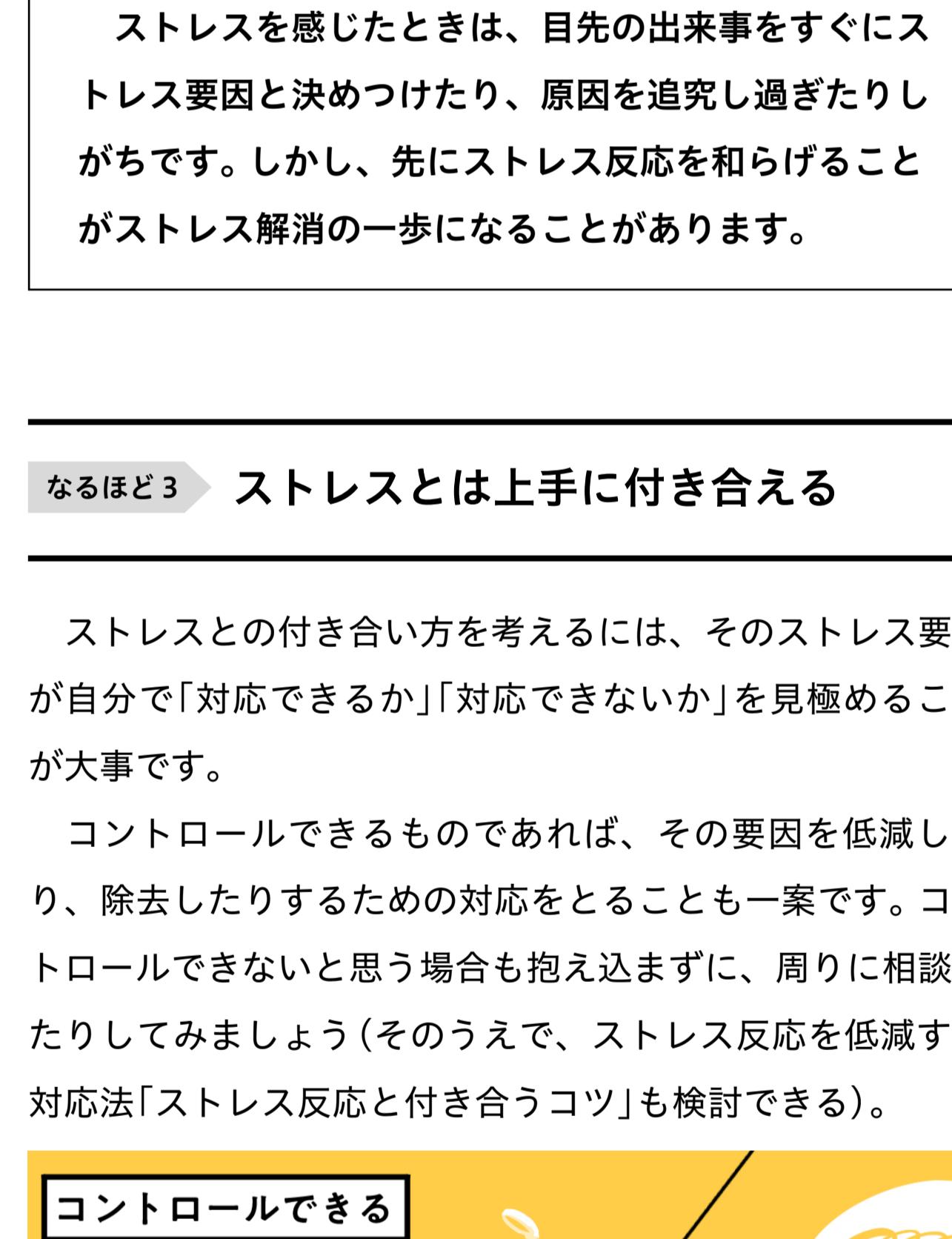
何が要因なの？

まずはどうしたらいいの？

なるほど1 ストレスは「要因」と「反応」に分けられる

ストレスという言葉は広く一般的に知られていますが、より正確には、外部からの刺激(ストレッサー)によって、心や体に生じる反応を示す用語です。

つまり、ストレッサー(ストレス要因)とその反応(ストレス)を区別して知っておくことが、まずはストレスの実態に対する理解の第一歩になります。



ポイント

ストレスの感じ方や耐性(強い・弱い)は人それぞれです。あなたにとっては大変なストレス要因でも、他の人にとっては気にならないこともあります(逆も)。大事なことは、早めに自身のストレス(反応)に気づき、そのうえで適切にストレス要因に対処することです。

なるほど2 「ストレス要因はネガティブ」とは限らない

そもそもストレスを感じる要因が何かを自分で分かっていないと、対応することは難しくなります。ストレスの要因は必ずしもネガティブなものだけでなく、喜ばしい出来事であってもストレスの要因となることも知っておきましょう(以下のうち、結婚や昇進など)。



ストレス要因の一例

● 日常・家庭

本人の大きなのがや病気、借金、近親者の死、離婚、妊娠・出産、結婚など

● 職場

失業や退職、長時間労働や労働時間の変化、配置転換・転勤、昇進など

ポイント

ストレスを感じたときは、目前の出来事をすぐにストレス要因と決めつけたり、原因を追究し過ぎたりしがちです。しかし、先にストレス反応を和らげることがストレス解消の一歩になることがあります。

なるほど3 ストレスとは上手に付き合える

ストレスとの付き合いを考えるには、そのストレス要因が自分で「対応できるか」「対応できないか」を見極めることが大事です。

コントロールできるものであれば、その要因を低減したり、除去したりするための対応をとることも一案です。コントロールできないと思う場合も抱え込まずに、周りに相談したりしてみましょう(そのうえで、ストレス反応を低減する対応法「ストレス反応と付き合うコツ」も検討できる)。

ポイント

自分でコントロールできないストレス要因に直面したら、他の人のストレスコントロール方法を聞いたり、それを「ストレスに感じない」という人の考え方を参考にしたりすることで、対応できるようになる場合があります。

次回は、そのストレスと上手に付き合うコツを紹介します。お楽しみに。

監修: 高尾 総司(医師／岡山大学大学院 医歯薬学総合研究科 疫学・衛生学分野 准教授)