

おっしょい！！ 健康情報

(令和8年 10月)

「メンタルヘルス」

～ストレス軽減のためのセルフケア～

こんにちは、食欲の秋、読書の秋、紅葉を愛でる秋、といろいろなことを楽しむ季節ですね。保健師の「とまワン」です。厚生労働省の実施する「労働安全衛生調査」（令和6年）によれば、仕事や職業生活に関することで、強いストレスと感じる事柄がある労働者の割合は約7割となっています。今回は、ストレスを軽減するための対策についてお届けします。

☆《ストレスとは》☆

ストレスという用語は、もともと物理学の分野で使われていたもので、物体の外側からかけられた圧力によって歪みが生じた状態を言います。ストレスを風船に例えると風船を指で押さえ、歪みが生じた状態をストレス反応と言います。医学や心理学の領域では、こころや体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、こころや体に生じたさまざまな反応をストレス反応と言います。職場では、仕事の量や質、対人関係をはじめ、さまざまな要因がストレッサーになりうるということが分かっています。

☆《ストレスのサイン》☆

自分のストレス状態に気づかないで、こころの調子をくずしているのに、そのまま頑張り続けてしまうこともあるかもしれません。頑張っている時ほど、強いストレスに気づきにくいものです。そこで、ストレスサインを知っておくことが大切になります。自分のストレスに気づけるようになると、適切に休むことができるようになります。早めにストレスに気づけるようにストレスサインを知っておきましょう。

(こころのサイン)

- ・不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる

- ・人づきあいが面倒になって避けるようになる

(体のサイン)

- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- ・寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- ・食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べ過ぎてしまう
- ・下痢したり、便秘しやすくなる
- ・めまいや耳鳴りがする

※働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト [こころの耳 HP](#) > 「5分でできる職場のストレスチェック」では現在のストレス状況の確認や、その結果からセルフケアのアドバイスを受けることもできます。

↓こころの耳 HP はこちら



☆《ストレスとセルフケア》☆

○ライフスタイルを整える

バランスの取れた食事や良質の睡眠、適度な運動の習慣を維持することがこころの健康を保つための基礎固めになります。

○日常生活の中でゆっくりできる時間をもつ

ゆっくり腹式呼吸をする、ぼんやりと窓の外を眺める、ゆったりお風呂に入る、軽くストレッチをする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをまずはやってみましょう。ただし、お酒を飲んでつらさを紛らわせようとする、睡眠の質が低下し、こころも不安定になることがあるので、気をつけましょう。

○頭を柔らかくする

ストレスを感じているとき、私たちは物事を固定的に考えてしまうことがあります。問題点や良くないことばかりに注目しがちになる傾向にあるため、そんなときこそ、良くないことばかりではなく、実際にできていること、うまくいっていることに注意を向け

てみてください。考え方やものの見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることもあります。

○困ったときは誰かに相談する

ストレスを感じた時に相談できる人、友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。その一方で、こころと体の不調が続くときは、早めに専門家に相談するようにしましょう。

こころの耳の相談窓口、地域の精神保健福祉センター、保健所、医師や公認心理師等の専門家など、相談できる場所はたくさんあります。

※働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト こころの耳 HP >「その他相談窓口」で検索ができます。

↓こころの耳 HP 相談窓口案内はこちら



ストレスといっても全てが有害なわけではなく、適度なストレスは心を引き締めて、仕事や勉強の能率をあげ、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。過度なストレスがかかる前に気づいて対応することや耐性をつけていくことが、こころと体の健康につながります。上手にストレスと付き合っていきましょう。

〈参考・引用文献〉

厚生労働省 HP：「労働安全衛生調査（実態調査）の概況」

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト こころの耳（厚生労働省）>HOME>

5分でできる職場のストレスチェック、その他相談窓口

国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 HP>こころの情報サイト