



# アストの健康たより

令和5年4月号

## ストレスって何？こころの健康について



ストレスとは外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。外部からの刺激には、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなど心理的要因、そして人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因があります。つまり、日常の中で起こる様々な変化が、ストレスの原因になるのです。たとえば、進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事でも、変化であり刺激ですから、実はストレスの原因になります。

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。ストレスを風船にたとえてみると、風船を指で押さえる力をストレスサーと言い、ストレスサーによって風船が歪んだ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スサーと言い、ストレスサーに適応しようとして、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。

私たちのこころや体に影響を及ぼすストレスサーには、「物理的ストレスサー」（暑さや寒さ、騒音や混雑など）、「化学的ストレスサー」（公害物質、薬物、酸素欠乏・過剰、一酸化炭素など）、「心理・社会的ストレスサー」（人間関係や仕事上の問題、家庭の問題など）があります。普段私たちが「ストレス」と言っているものの多くは、この「心理・社会的ストレスサー」のことを指しています。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スサーとなりうる分かっています。ストレスサーによって引き起こされるストレス反応は、心理面、身体面、行動面の3つに分けることができます。心理面でのストレス反応には、活気の低下、イライラ、不安、抑うつ（気分の落ち込み、興味・関心の低下）などがあります。身体面でのストレス反応には、体のふしぶしの痛み、頭痛、肩こり、腰痛、目の疲れ、動悸や息切れ、胃痛、食欲低下、便秘や下痢、不眠などさまざまな症状があります。また、行動面でのストレス反応には、飲酒量や喫煙量の増加、仕事でのミスや事故、ヒヤリハットの増加などがあります。

### （1）ライフスタイルは心の健康にも大切 <生活習慣>

ストレスと上手につきあうには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。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、こころの健康の基礎固めになります。

また、ストレスがたまったときの対策として、日常生活の中で、リラックスできる時間をもつことも大切です。ゆっくりと腹式呼吸をする、ぼんやりと窓の外を眺める、ゆったりお風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをまずやってみましょう。

ただし、お酒を飲んで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。



### （2）頭を柔らかくしよう <考え方>

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。たとえば、「必ず、〇〇をしなければならない」と考えていて、それがうまくいかないときには強いストレスを感じてしまうでしょう。問題点や良くないことばかりに注目しがちになります。そんなとき、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るのもよいでしょう。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があります。

### （3）困ったときは誰かに話してみよう <相談>

困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。相談に乗ってもらえたという安心感も、気持ちを落ち着かせるでしょう。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には、早めに専門家に相談するようにしましょう。

医師や公認心理師などの専門家や、地域の精神保健福祉センター、保健所、職場の健康管理センター、自治体の相談所など、相談できる場所はたくさんあります。■こころの耳 <https://kokoro.mhlw.go.jp>

参考：厚生労働省「みんなのメンタルヘルス」 「セルフケアでこころを元気に」より

