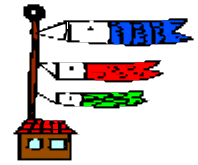


# メンタルヘルス通信



社会福祉法人 幸清会・大滝福祉会 Vol.1 2009・5・1

## ごあいさつ

今月からメンタルヘルス通信を発行することになりました。皆さんに自分のところに興味関心を持っていただくために、いろいろな資料を基に、ところに関するお知らせをしたいと思います。カウンセラーはふる里の丘総合福祉館の1階にある相談室にあります。相談は予約制ですのであらかじめ予約をして下さい。お心当たりの方はどうぞお気軽にお話に来て下さい。

《相談室通常開室日時》 TEL：0142-76-4780

曜日	月	火	水	木	金
時間	9：00～12：00、13：00～17：00				

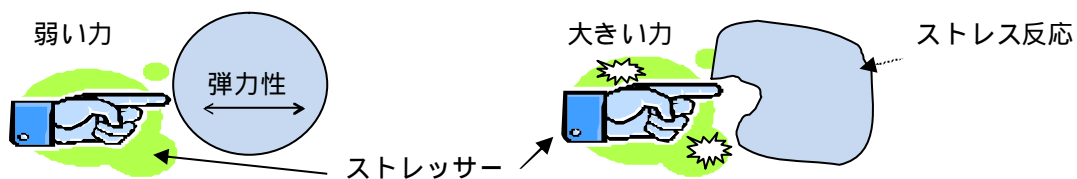


## § : ストレス その1

5月は「ストレス」について考えてみましょう。現代はストレスが多い社会と言われていますが、ストレスを忌避するのではなく、ストレスを理解して管理することが大切だと言われています。

### ストレスとは

ストレスという言葉はもともと物体に外から力が加わった時に生じる歪みを指す物理学の用語でしたが、「外からの刺激による生体側の歪みと、その刺激に対抗して歪みを元に戻そうとする生体側の反応」をストレスと呼ぶようになりました。ゴムボールを指で押さえた状態をイメージしてください。軽く押さえただけでは弾力性によってすぐに戻ります。しかし、強い力で押し続けるとボールは大きくへこみ歪んでしまいます。この時、歪みを生じさせる指の力を「ストレッサー」、歪んだ状態を「ストレス反応」、押されてもすぐに戻れる状態を「ストレス耐性」と呼びます。

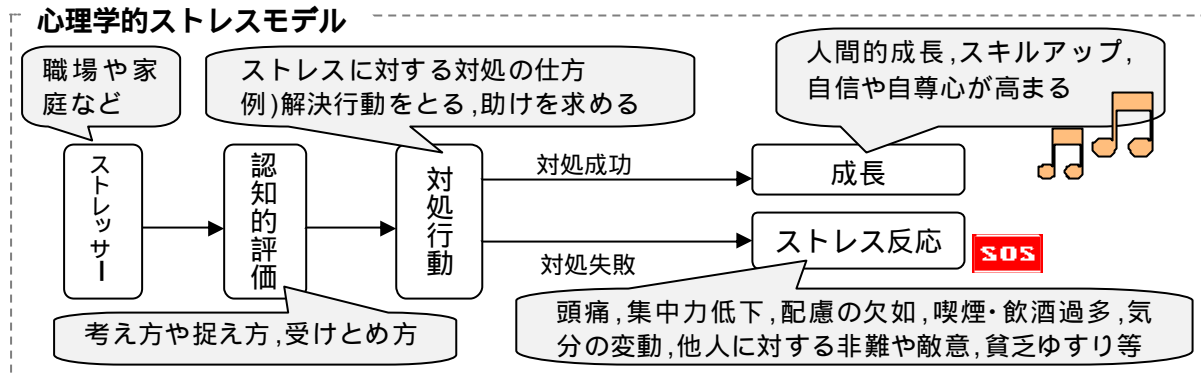


私たちの心身で考えると、「ストレス反応」は怒りや不安、焦り、不眠など心身にあらわれる反応を意味し、「ストレッサー」は職場や家庭におけるトラブルなどストレス反応を引き起こす刺激、「ストレス耐性」はストレスに立ち向かえる力と考えることができます。

ストレスは人間にとって避けられないもので、人間としての成長や心身の健康に対して両価的の意味を持ちます。“全てのストレスが悪いものではない”ということです。適度な緊張感、仕事をする上で大切なものでもあります。適切で対処可能なストレスは個人の成長をもたらす「ユーストレス」とよばれ、有害なストレスは「ディストレス」とよばれています。ユーストレスもないストレスゼロの状態は、刺激や変化が一切ない状態です。想像してみるとつまらない世界ではありませんか。ストレッサーとなり得る職場やプライベートな時間は、充実感や満足感、生活のハリやリズムを与えてくれます。

## ストレスの個人差

ストレスの感じ方には個人差があります。同じ大きな出来事を経験しても、乗り越えることが出来る人とそうでない人がいます。その日のコンディションによっても違います。いろいろな出来事を経験する時に、受け止め方や対処の仕方はそれぞれ異なり、ストレス反応の現れ方に差が出てきます。ストレスと自分との相互作用からストレス反応は生じます。ストレスに対して自分が適切に対処できるかどうか重要です。そのためにも自分をよく知り、ストレス耐性を強化し、ストレスと上手に付き合っていくことが自分の成長や健康のために非常に大切です。



## ストレスへの気づき方

みなさんストレスという言葉をよく使うのではないのでしょうか。しかし、一々のストレスについて客観的に考えたり、心身の変化に気を配っているわけではないと思います。多くのストレスは些細なことで、心に余裕がある時には気にならないこともあります。些細な出来事が重なりイライラや不安がつのと、日常生活や仕事に支障をきたすこともあります。些細な出来事が積み重なり対応できなくなると、突然感情があふれ出しコントロールを失うこともあります。日頃気をつけたいことは、「心に余裕はあるか」「今抱えているストレスにどれだけ対処できるか」「見通しは立っているか」です。対処困難なストレスを抱えたまま仕事をすると、焦りや不安から注意散漫となり、普段ならしないミスをしてしまう危険や、言葉や態度からイライラが伝わり同僚や利用者との関係がぎくしゃくしてしまう場合もあります。また、仕事のストレスとプライベートでのストレスが重なって不調になることが多いです。代表的なストレス要因とストレス反応を表にしましたので、自分の状態をぜひチェックしてストレスに気づいてください。

### 【ストレスとなる要因(ストレスター)】

職場内：仕事上の失敗や過重な責任、事故や災害の体験、仕事の質や量の変化、役割や地位の変化、職場内の人間関係の問題 など  
職場外：家族や親族の問題(不和・離婚)、事故や災害の体験、病気や金銭問題など自分の問題、個人的な人間関係の問題 など

### 【ストレス反応】

身体的反応と症状：肩こり、腰痛、抜け毛、下痢、便秘、頭痛、食欲不振、吐き気、嘔吐、発疹、慢性疲労、手のひらの発汗 など  
行動・心理社会的反応：集中力/判断力低下、常習的歯ぎしり、気分の変動、他人に対する非難や敵意、拒否や引きこもり傾向、爪や鉛筆を噛む、貧乏ゆすり、もの忘れ、創造力の低下、他人への配慮の欠如、喫煙過多、パチンコ・飲酒に行く機会の増加 など