

メンタルヘルス通信



社会福祉法人 幸清会 大滝福祉会 Vol:2 2009・5・15

健康チェック

ストレス性の疾患を防ぐためには何といても「健康第一」です。健康的な生活習慣が身についている人はストレス耐性も強くなります。“以下の7項目を実行している人ほど、慢性疾患にかからず長生きである”という研究結果があるので皆さんチェックしてみてください。

- 1) 適正な睡眠時間(7~8時間)をとる
- 2) 喫煙をしない
- 3) 適正体重を維持する
- 4) 適度の飲酒、もしくは飲酒をしない
- 5) 定期的に運動をする
- 6) 朝食を毎日食べる
- 7) 不必要な間食をしない



どうでしたか?チェックが3つ以下の場合10年間の死亡率が男性で20%、女性では12%、チェックが6つだと死亡率がその半分の確率になり、7つだと男女ともに5%にまで下がるそうです。自分にとって気持の良い健康習慣を維持できるよう、生活を見直し、免疫力を高め、ストレスに強い心身を目指しましょう。

§ : ストレス その2

Vol: 1に引き続き、テーマはストレスです。今回はストレス対策を考えてみたいと思います。

ストレスマネジメント

ストレスの感じ方には個人差があるので、日頃から自分の心の状態をチェックすることがとても大切です。多忙のあまり心身の変化に気づかないでいると、胃潰瘍やストレス性疾患で倒れてしまうことになりかねません。心身が悲鳴をあげる前にストレスに気づき、心身の健康のために何らかの措置を講ずることが必要です。このように予防的にストレスにかかわることを「ストレスマネジメント」とよんでいます。ストレスマネジメントに第一に重要なのは、自分をよく知ることです。誰もが心は元気だと思いたいし、元気でなければと思いこんでいるので、心のだるさはなかなか自覚しにくいものです。周りに気を配りすぎて疲れていませんか?一人で頑張りすぎていませんか?自信が持てずに人からの評価ばかりきにしていませんか?

前回も書きましたが、ストレスは身体の不調として自覚しやすいです。眠りが浅いことや眠れないこと、朝の目覚めがすっきりしないことも心にだるさが潜んでいる証拠でもあります。また、食欲など欲求の低下も考慮する必要があります。これらを放置すると、不定愁訴(病気としてはまとめられない漠然とした体の不調の訴え)が生じ、心身症や仮面うつ病(うつ病としての精神症状が身体症状として強くあらわれる)に陥る危険が高くなります。心のだるさを早めに自覚して、身体を休めることが重要です。それが心を休めることにもなります。

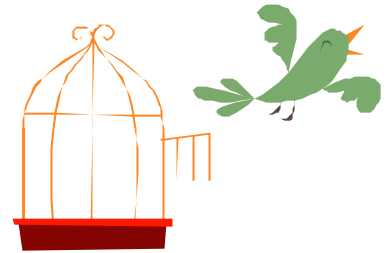


ストレスへの対処

私たちはストレスにどう対処しようか、自然といろいろなことを考えています。しかし、いつも客観的に冷静な判断をしているわけではありません。私たちは自分の中に独自の考え方のクセを持っています。なので、知らず知らずのうちにいつも同じような考え方をしています。その考え方が現実とずれている時に、実際の状況よりもつらく感じ、悩んでしまうことがあります。ストレスに直面して感情が混乱している時は、すぐ対処しようとせずに、まず落ち着くまで待ちましょう。なかなか整理がつかない時は文字や図に書くことで、自分の中から出してみましょう。文字にすることで、冷静に客観的に見ることができます。気分が落ち着き、整理がついてきたら、どのような対処ができるか考えてみましょう。時間がかかっても良いので、気持ちが落ち着くまで待つことが大切です。ストレスを感じる要因が考えつかない時は、問題から少し距離を置いて自分の考え方のクセを見直してみると、今まで考えつかなかった対処方法が思いつくことがあります。一人で考えてもどうしようもない時、つらくて仕方がない時は、頑張っている自分をまず認め、誰かに相談するなど一人で抱え込まず、自分のストレスと向き合って管理していきましょう。

ストレスをためない工夫として、以下のようなものがあります。

問題の解決に向けて積極的に取り組む。
問題について考えることをやめる。
周囲の人に助けを求める。
問題を問題としてみないで、問題からいったん離れる。
かえって良いことを学んだと考える。



これらのように、ストレスを切り抜けるための対処行動を「ストレスコーピング」とよんでいきます。ストレスコーピングは、問題焦点型対処と情動焦点型対処という大きく2つの方法に分けることができます。問題焦点型対処は、問題解決に向けて情報を集めたり計画を練ったり積極的に行動するもので、情動焦点型対処は、話を聞いてもらったり、趣味や運動でリラックスしたり、問題から離れて気分転換をはかるものです。

いつもどのような対処をとっていますか？自分の対処行動を振り返り、どちらか一方に偏りすぎていないか、何か一つの方法に固執して、なかなか解決できず、嫌な気分を引きずっていないか、不必要に自分を追い込んではいないか考えてみてください。いつも同じ対処では、ストレスを上手く活用できず、苦しいだけで、成長のチャンスを逃しているかもしれません。いつもストレスから逃げてばかりの人は周りの人の助けを得ながらストレスに向き合ってみたり、いつもストレスと向き合っている人は少し離れてみるのはどうでしょう。自分をよく知り、自分に合った対処法を持つことがとても大切です。

さらに、リラックスできるストレス解消法を3つ以上持つように心掛けてください。ストレスを感じても解消法を持っていることで、リラックスでき気分転換がしやすいです。おしゃべりやスポーツで汗をかくこと、熱中できることに打ち込むなど、どんなことでも良いです。ストレス管理は、出来そうに感じたことから取り組んでみましょう。仲間とどんなストレス解消法を持っているか話して、いろいろなリラックス法を試してみることも良いですね！