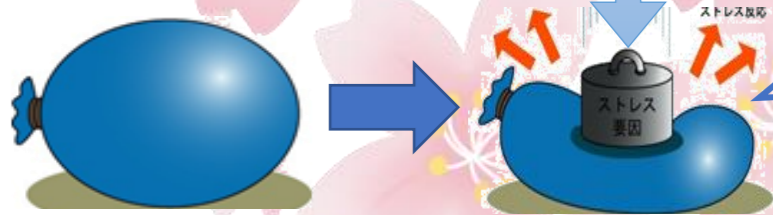




新年度を迎え、新社会人をはじめ転職や異動など新しい環境で仕事を始める人も多いこの季節、体調を崩しやすい時期でもあります。今から対策・対応をしておきましょう☆

進学や就職、結婚、出産といった喜ばしいことも実はストレスの原因ですよ☆

騒音などの環境的要因、病気などの身体的要因、悩みなどの心理的要因、人間関係、仕事が忙しいなどの社会的要因



ストレス = 「圧力」や「圧迫」
ストレッサー = ストレス状態を引き起こす刺激
ストレス状態 = ストレッサーに対する反応として、緊張や歪みを生じている状態

ストレスとは「重大な生活上の変化や緊張に満ちた生活上の出来事」です。ストレス因は、個人レベルから災害など地域社会を巻き込むようなレベルまで様々です。また、ある人はストレスに感じる事が他の人はそうでなかったりと、個人のストレスに対する感じ方や耐性も大きな影響を及ぼします。しかしストレスは悪ではありません。**適度なストレス**が、生活にハリを与えます。ストレスがなさすぎると、緊張感がなく、逆に生産性はさがってしまいます。

ストレス因によって引き起こされる病気の1つに適応障害があります。世界保健機構（WHO）の診断ガイドラインによると、「ストレス因により引き起こされる情緒面や行動面の症状で、社会的機能が著しく障害されている状態」と定義されています。

適応障害のサイン・症状

情緒面

抑うつ気分、不安、怒り、焦りや緊張、何かを計画したり続けることができないと感じるなど



行動面

行き過ぎた飲酒や暴食、無断欠席、無謀な運転や喧嘩などの攻撃的な行動、不安が強く緊張が高まると動悸、汗をかく、めまいなど

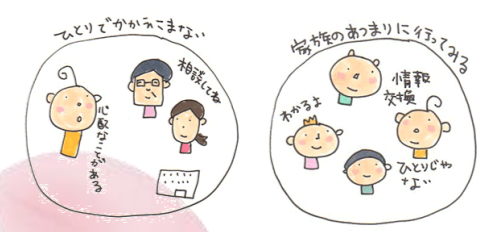


仕事上の問題がストレス因になっている場合

勤務する日は憂うつで不安も強く、緊張して手が震えたり、めまいがしたり、汗をかいたりするかもしれませんが、休みの日には憂うつ気分も少し楽になったり、趣味を楽しむことができる場合があります。

持続的な憂うつ気分、興味・関心の喪失や食欲が低下したり、不眠などが2週間以上続く場合は、うつ病と診断される可能性が高いです。適応障害と診断されていても、5年後には40%以上の人がかつ病などの診断名に変更されているため適応障害は実はその後の重篤な病気の前段階の可能性もあると考えられます。

ストレスへの対処



○発想の転換

例1) 失敗して、上司に叱られた

- ✕ 「そもそも自分はダメ人間、みんなにバカにされて当たり前。自分みたいな人間はいても価値がない」などと1つのミスで自分の人間性がダメだと決めつけていませんか？
- 「〇〇が良くなかったから直そう」「上司が怒ったのはなぜだろう？そうか、心配だったのか！」などと何に対して相手が怒ったかを考えると、物事を解決するための思考がしやすくなる。

※怒る側も、自分の怒りの原因の感情を振り返ると、冷静になれます。

例2) 人の振る舞いに納得できない

- ✕ 「なんでテキパキやってくれないんだろう」「残業になってしまう！」などとあなたがイライラしているとき、イライラの原因の張本人は、気にしていないかも。
- 「丁寧にやっているのかも」「〇〇は嫌だと伝えよう」「この人はこういう人」などと自分の正義と他人の正義は異なります。話して分かり合えるなら話して、無理なら「個性」と割り切ることも必要です。

○相談

自分で対応しきれない大きな問題を抱えた時には、自分ひとりで解決するにはかなりの時間と労力を要することになり、結果として心身の不調を招くことになりかねません。そのような時には、信頼できる人や専門家に相談することが必要となります。仕事のことで行き詰った時には同僚や上司に、心身の異常であれば医療の専門家に、金銭に係る法的な問題であれば法律の専門家になります。

○家族のサポート

メンタルヘルス不調から回復するためには、「家族のサポート」がとても大切です。一番身近で自分を分かってくれる相手、それが家族だからです。しかし、家族だからこそ、ストレス状況や病気を理解してもらえないこともあります。そんな時は、自責感と孤独感が募ってしまいがちですが、病院等を受診する際は付き添ってもらいメンタルヘルスについて正しく知ってもらったり、家族会などを利用したり、自分がどんな状況や状態なのか、家族への要望を話し合ったりして、良い関係を築くことが大切です。

ちょっとここで心小休

「上司に怒られた」「仕事のことで同僚ともめた」ときなど、「気持ちを静めよう」と思っても静めることは難しいものです。気分転換の場所としてどの職場でも使いやすいのがトイレです。個室に入り目を閉じ、ゆっくり深呼吸し1分間自分の呼吸音に耳を傾けましょう。呼吸がゆっくり深くなることで自然と緊張が解けていきます。

働く人の「こころの耳電話相談」では、全国の労働者の皆さまやその家族、企業の人事労務担当者からのご相談を電話でできます。

TEL : 0120-565-455 (フリーダイヤル)

月・火 : 17:00~22:00 / 土・日 : 10:00~16:00 (祝日・年末年始は除く)

※注意事項・利用規約に同意すれば、メールでの相談窓口もありますし、医療機関も探すことができます。

