

## ストレスを感じている人の割合

日頃ストレスを感じますか。「とても感じる」「やや感じる」の合計割合



## ストレスの原因

1位



収入や家計に関すること

2位



仕事、勉強

3位



職場や学校の人間関係

内閣府「国民生活満足度調査」(2008)

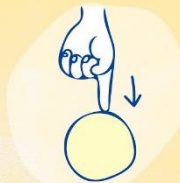
# こころのセルフケア

ストレス社会を生き抜く皆さまへ

職場・学校・家庭・経済的問題などの社会的要因がストレス要因になりやすい。

## ストレスってなに？

日常生活の中で気軽に使われる“ストレス”という言葉ですが、ストレスには3つの要因が含まれています。



ストレス要因

ボールを押さえつける力



ストレス耐性

ボールの弾力性



ストレス反応

ボールの歪み  
=心身の不調として現れることがあります。

## セルフケアの重要な3つのポイント

# 1 ストレスの把握

何より大切なことは自分のストレス状態を把握すること。ストレス反応は人それぞれ。自分はどのような心理的・身体的反応が現れやすいか把握し、常にチェックしましょう。

# 2 対処

ストレスに対処するために、まずストレスの原因が解決可能かどうかを把握します。解決可否に応じて、ストレスの対処法は異なってきます。

# 3 相談

早めに適切な相手に相談するようにしましょう。相談するだけでもストレス軽減につながり、問題が深刻になる前に手を打つことができます。

## ストレス状態の例

よく風邪をひき  
風邪が治りにくい



頭が重い



手のひらや  
脇の下に汗をかく



手足が冷たい  
ことが多い



何かにつけて  
やる気が起きない



よく目が疲れる



人間関係が  
以前より面倒に思う



心から  
楽しめない



急に息苦しく  
なることがある



身体的・心理的反応の程度には個人差があります。

## ストレス原因

ストレス原因は  
解決できないことが多い!

職場や学校の人間関係、納期や顧客対応等の業務に関するストレス等、原因そのものを取り除けない場合も多々あります。その場合は、別の対処法を考えます。

## 解決可能?

可能

ストレス原因を除去しましょう

不可能

ストレスを軽減する方法を考えましょう

## もの見方をやわらかくしよう

考え方や物事の捉え方でストレス反応は大きく変わります。以下のような考え方をしている場合は、意識的に改善しましょう。

- 思い込みが強い
- 深読みしてしまう
- 白か黒かといった極端な判断をしようとする

## 相談することの有用性

- 自分が悩んでいることについて話をするだけでもストレスの軽減につながります。
- 適切な相手に相談し、早めに必要な措置や対応をとることで、問題が深刻になる前に手を打てます。

## 相談する相手

### 信頼できる身近な人

まずは先輩、同僚、友人、家族等、身近な人であなかが信頼できる人に話を聞いてもらいましょう。

### 専門の医療機関など

体調が悪い日が続く、日常生活に支障があるような場合は、早めに医療機関を受診する等、専門家に相談しましょう。

日頃から同僚・友人・家族などと積極的にコミュニケーションをとり、ちょっとした悩みも相談できる関係を作っておきましょう。



# ストレスへの対処法

自分自身で心身の緊張といった、ストレス反応に気づき、それを解消していくことが大切です。ストレス反応を溜めこまず、解消するためには具体的な行動を。

## リラクゼーション

リラクゼーションとは心身の緊張を緩めること。もっとも手軽な方法は呼吸(腹式呼吸)です。場所を選ばず、短時間で済みます。



### 腹式呼吸

……何も考えず自分の呼吸にだけ集中

- ①目を閉じ、呼吸を整える(なるべく静かな場所で、座るか、横になる)
- ②全身の力を少しずつ抜き、呼吸に集中する
- ③下腹を意識し、ゆっくり鼻から息を吸い込み口から吐き出す(何度か繰り返す)

## ストレッチ

筋肉をゆっくりと伸ばすストレッチには、心身のリラックス効果があります。椅子に座ったまま、腰をひねる等してみてください。



## 適度な運動

ストレス解消のための運動は、運動そのものを楽しむという感覚で行いましょう。一駅分歩くなど、無理のない内容がオススメです。



## 笑う

思いっきり笑うことが免疫力を高めるといわれ、医療の分野でも取り入れられています。日常生活にも笑いを取り入れましょう。



## 快適な睡眠

快適な睡眠とは、起きたときに気持ちいい睡眠、日中に眠くならない睡眠のこと。自分に合った睡眠時間を把握しておきましょう。



## 親しい人との交流

悩みなどを話すことで、不安やイライラが解消することも。また、自分の気持ちも整理できたり、アドバイスをもらえたりします。



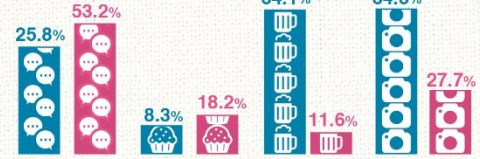
## 趣味をもつ

自分の時間を大切にしましょう。趣味をもつことで、仕事や学校、家庭から離れた人間関係をもつことができます。



## ストレス解消法

ストレス解消法は男女でも異なります。自分に合った解消法を持ちましょう。



一般社団法人中央調査社「ストレスに関する世論調査」(2008)

## ストレス解消法の誤解

喫煙 お酒の飲み過ぎ 趣味に過度に没頭

健康を害したり、日常生活に支障をきたすような解消法はお勧めできません。飲酒は、心身をリラックスさせ、ストレス解消に役立つこともありますが、適切な量と頻度を守ってください。また、趣味も過度に没頭すると翌日に影響することがあります。何事もほどほどに。

ご自身やご家族、同僚が悩んでいたらこの相談窓口をすすめてください。

## こころとからだの元気サポート ご利用案内

## メンタルヘルスカウンセリング

臨床心理士などの心の専門家が電話・Web・面談によるカウンセリングをいたします。カウンセリングにより問題解決への対処法を見つけましょう。

電話番号・メールアドレス・パスワードは、ポスターまたはご利用案内で確認ください。

ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方々にご利用いただけます。ご利用の際の諸条件などがありますので、ご不明点はお問い合わせください。

### 電話・Webカウンセリング受付時間

- 電話 9:00~22:00 (年中無休)
- Web 24時間・年中無休 (返信は数日を要します)

### 面談カウンセリング予約受付時間

- 電話 9:00~21:00 (土曜日は16時まで) (日曜・祝日、12/31~1/3を除く)
- Web 24時間・年中無休 (受付後、日程調整のお電話をさせていただきます)

### 面談カウンセリングについて

- 年間5回まで無料。
- 全国約230か所のカウンセリングルームからご希望の地域のカウンセリングルームを手配いたします。
- キャンセルの際は、土日・祝日、12/31~1/3を除く、前々日17時までにご連絡ください。

プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。(委託先: ティーベック株式会社)



### 個人情報の取扱いについて

●本サービスは、ティーベック(株)が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック(株)は、面談を伴うサービスを適切に実施するため、ご利用者よりいただく個人情報の取り扱いを面談担当者(本事業提携会社および本事業提携医療機関を含む。以下同じ。)に委託する場合がありますが、十分な個人情報の保護水準を満たす者を選定し、契約を締結するなど必要かつ適切に監督いたします。(個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。)