

ストレスとの上手な付き合い方について

新型コロナウイルス第4波の襲来が危惧され、外出自粛の継続が求められるなか、みなさんはストレスを上手に発散できていますか。思うようにストレスを解消できず、困っていませんか。

今回は、「ストレスとの上手な付き合い方」について取りまとめましたので、参考にいただき、ストレスの発散に是非役立ててください。

1. ストレスについて

ストレスは、外的な環境の変化やプレッシャーなどの力が加わったことで生じる、心身の緊張状態や歪みを指します。

ストレスはネガティブに捉えられがちですが、適度なストレスは、心身の機能が正常に保たれることが分かっているため、ストレスと上手に付き合い方が重要です。

(1) ストレスを感じやすい人・溜めやすい人の傾向

同じ状況にいても、ストレスに強い人と弱い人がおり、ストレスと向き合うには、自身がどのような性格か、知ることが重要です。

ストレスに弱い人は、主に次のような傾向があります。

①「こうあるべき」と決めつけたがる。

(自ら作ったハードルで自分を追い込んでしまう。)

②周囲に気を使いすぎる。(明るく振舞おうとする。)

③物事に完璧を求めすぎる。

(ちいさな失敗にも過大に反省し、後悔し続ける。)

④責任感が強すぎる。(何でも自分のせいにしてしまう。)

⑤思ったことが言えない。(考え込んでしまう。)

⑥自信がもてない。(経験が浅く不安を感じやすい。)

⑦行動を振り返ってクヨクヨする。(ネガティブ思考。)

※ストレスを受けた時の心身への症状は、『個人のストレス耐性』と『ストレスとなる状況・環境』によります。
参考【資料】『ストレスを感じやすい出来事一覧』 参照



(2) ストレスを強く受けた時に起こる心身の変化

①心理的反応

不眠、不安、気分の落ち込み、
緊張、感情的になりやすい 等



②身体的反応

疲労感、倦怠感、肩こり、頭痛、腹痛、過呼吸、
動悸、胃痛、手の震え、食欲不振、不眠 等

③行動的反応

ぼんやりする、ミスの増加、ギャンブル
暴飲暴食、タバコ・アルコールに頼る 等



④ストレスが引き起こす病気

胃潰瘍、自律神経失調症、うつ病、心筋梗塞 等

2. ストレス対策

(1) 自宅でできるストレス解消方法

①ストレッチをしましょう。

筋肉をゆっくり伸ばすことで緊張を緩和し、リラックスする効果が期待できます。

肩、首、腰、背中の筋肉を意識してゆっくり伸ばしましょう。

②適度に運動をしましょう。

適度な運動は、満足感、解放感を感じます。

技術や勝ち負けにこだわらず、自身のペースで楽しみながら行いましょう。

③仲間や友人と交流しましょう。

不安や悩みなどを話すことで、気分が楽になったり、自身の気持ちが整理されたりします。

一人で悩まず、周囲に相談することも必要です。



④笑う時間を作りましょう。

『笑う』ことは、自律神経を整えたり、免疫力を高める効果があることが立証されています。



⑤適度に休憩をとりましょう。

仕事以外でも、何かに集中する作業を行っていた場合は、必ず休憩をとりましょう。緊張状態が緩和され、心身への負担が軽減されます。

⑥落ち着ける環境を整えましょう。

好きな音楽を聴くなど、自身がリラックスできる空間・環境を整えましょう。



⑦趣味を楽しみましょう。

趣味は、ストレス解消につながります。趣味がない場合でも、没頭できることにうちこみましょう。

⑧自然に親しむ機会を作りましょう。

森林や草木には、心身をリフレッシュさせる成分が発散されています。山登りや公園散歩等に行ってみましょう。

⑨タバコやお酒に頼らないように心がけましょう。

タバコやお酒に頼ると、依存症や心身の健康を損ねてしまう場合があるため、気をつけましょう。

(2) 職場でできるストレス解消法

①目を閉じて何も考えない。

ストレスとなる刺激は視覚からも受けます。目を閉じることで、脳を休めることができます。



②深呼吸・ストレッチをする。

椅子に座ったまま、腕・足を伸ばすだけでもリラックスできます。

【参考】 ストレスを感じやすい出来事一覧

次の表は、一般的な人々のライフサイクルを中心に 43 項目からなる出来事に、個人が感じるストレスを点数にして作成された一覧です。

自身に起きた出来事を、項目ごとに点数を加点していきます。

合計点数が 300 点を超えた人の 7～8 割が、心身に何かしらの異常をきたすことがデータで判明しています。

(ライフイベント法～ホームズとレイのストレス度表～)

生活上の出来事	ストレス度	生活上の出来事	ストレス度
1 配偶者の死	100	23 子どもが家を離れる	29
2 離婚	73	24 親戚とのトラブル	29
3 別居	65	25 特別な業績	28
4 留置所の拘留	63	26 妻が仕事を始める、あるいは中止する	26
5 親密な家族の死亡	63	27 学校が始まる	26
6 自分の病気あるいは傷害	53	28 生活上の変化	25
7 結婚	50	29 習慣を改める	24
8 失業	47	30 上司とのトラブル	23
9 夫婦の和解	45	31 仕事上の条件が変わる	20
10 退職	45	32 住居が変わること	20
11 家族の一員が健康を害する	44	33 学校が変わること	20
12 妊娠	40	34 レクリエーションの変化	19
13 性的問題	39	35 教会活動の変化	19
14 家族に新しいメンバーが加わる	39	36 社会活動の変化	18
15 新しい仕事への再適応	39	37 1万ドル以下の抵当か借金	17
16 経済状態の変化	38	38 睡眠習慣の変化	16
17 親友の死亡	37	39 家族が団らんする回数の変化	15
18 異なった仕事への配置換え	36	40 食習慣の変化	15
19 配偶者との論争の回数の変化	35	41 休暇	13
20 1万ドル以上の抵当か借金	31	42 クリスマス	12
21 担保物件の受戻し権喪失	30	43 ちょっとした違反行為	11
22 仕事上の責任変化	29		

【引用：ストレス要因のランキングとは？労働者のストレスの原因を知ろう！】

