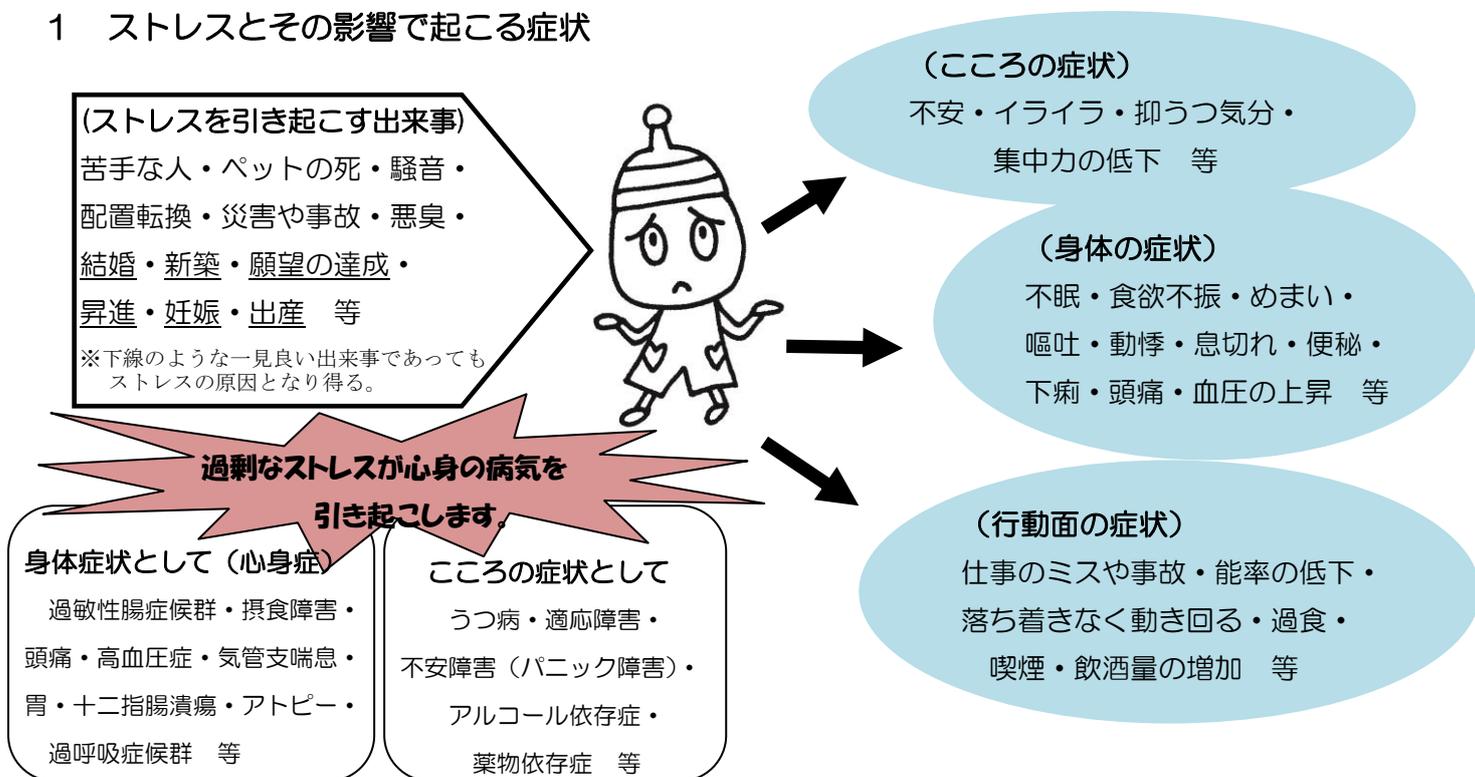


# ストレスとのつき合い方

強いストレスを受け続けると、自律神経系や内分泌系の働きが乱れて、こころや身体の状態が正常に保てなくなり、支障をきたしてしまいます。

## 1 ストレスとその影響で起こる症状



## 2 こころの健康チェック — ストレスと上手につき合っていますか？

以下の5つの各項目について、最近2週間のあなたの状態に最も近いものに印をつけてください。

	最近2週間、私は	いつも	ほとんどいつも	半分以上の期間を	半分以下の期間を	ほんのたまに	まったくない
1	明るく、楽しい気分で過ごした	5	4	3	2	1	0
2	落ち着いた、リラックスした気分で過ごした	5	4	3	2	1	0
3	意欲的で、活動的に過ごした	5	4	3	2	1	0
4	ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた	5	4	3	2	1	0
5	日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	5	4	3	2	1	0

(採点方法)

※WHO-5 精神的健康状態表 (1998年版)

5つの回答の数字を合計してください。



点



結果は裏面をご覧ください

### 3 こころの健康チェックの結果

13点以上	特に心配ありません。
13点未満または、5項目のうちいずれかに0または1の回答があるとき	少し心配な状態です。専門家や相談機関に相談しましょう。

#### 4 ストレスの対処法1

##### ①考え方のクセを知る

ものごとの考え方やとらえ方は人によって異なり、それぞれクセ（「白か黒か」「べき」「過度に自分に関連付ける」等）があります。考え方は心身や行動にも影響するので、自分のクセに気づき、①物事を客観的にとらえる②考え方は一つではない事を自覚できることが大切です。

##### ②ストレス対処のレパートリーを広げる

##### ★社会的サポートを利用する

- ・家族に話す
- ・知人、同僚に話す
- ・相談窓口を利用する

##### ★問題を先送りする

- ・しばらく、問題から遠ざかる
- ・旅行にでかける
- ・趣味に没頭する

##### ★問題解決法

- ・問題点を明確にする
- ・様々な解決方法を考え、自分で取り組めるものからやってみる
- ・問題について良い点を挙げる

##### ★自分をねぎらう、自分に言葉をかける

- ・「重要なことではない」と自分に言い聞かせる
- ・自分が楽になる言葉をいくつか見つける

##### ★リラックスする

- ・ストレスについての意識を高める
- ・呼吸法・ストレッチなどを行う

#### ストレス対処法2—**脳活のすすめ**



つらさを感じるころも、喜びを感じるころも、脳のさまざまな場所から作られています。そのためいつも同じ場所だけ刺激を受けていると、不安や心配ごとには敏感でも、喜びが感じにくい脳になってしまいます。

現在の私たちの生活は、言語や記憶、計算などの知的活動を司っている大脳新皮質を過度に働かせています。大脳新皮質ばかりを使っていると、心身ともに不健康になりストレスに弱くなります。

##### [ストレスに強い脳をつくるポイント]

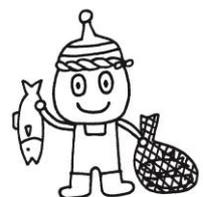
- 自律神経系、ホルモン系、免疫系を司る生命中枢を刺激する生活を加える！
- 五感（視覚・臭覚・触覚・聴覚・味覚）を使って脳全体を刺激する！



[昼夜のリズムに沿って暮らす]



[身近な自然と触れ合う]



[DHA を採り、脳の働きを高める]

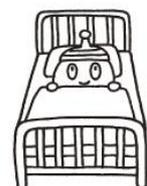


[バランスの良い食事

(ビタミン、ミネラル、カルシウム不足に気をつける)]



[全身運動を心がける]



[しっかり休息をとる]

## 5 ストレスによくない「たばこ」と「お酒」

たばこに含まれるニコチンは、吸った数秒後に脳に達し、快感を生じさせる物質を分泌させ、リラックスできたと喫煙者に感じさせます。ニコチン摂取を続けると、快感を生じさせる物質がニコチンによる刺激がないと排出されなくなり、いらつきやすく、ストレスを受け止める力も弱まります。「ストレス解消＝たばこ」は間違いです。



適量のお酒はこころと身体をリラックスさせる効果があり、手軽なストレス解消法です。しかし、眠れない、不安、緊張、心配が大きく、それをお酒で解消しようとする、気づかない内に飲酒量が増え、アルコール依存症に陥る危険があります。お酒だけに楽しみを求めるのではなく、健康にプラスになるようなストレス解消法を持ちましょう。



### ミニコラム 【働く世代とストレス】

働く世代の多くは、ストレスを自覚し、身体になんらかの苦痛症状を感じています。また、こころの病気で通院する人が増えており、国を挙げて対策を講じることが急務となっています。

平成 27 年 12 月 1 日から労働者数 50 人以上を抱える事業所でストレスチェック制度（心理的な負担の程度を把握するための検査）が施行されます。

ストレスによる歪みがこころや身体を蝕む前に、ワークライフバランスを考え、強いストレスをもち続けないように心がけることが必要です。

-平成 25 年厚生労働省「国民生活基礎調査」より-

- 30 歳から「肩こり」、「腰痛」の症状を訴える人が急激に増えます。
- うつ病やその他のこころの病気で通院している年代は 40 歳～49 歳が最も多く、次いで 30 歳～39 歳、50 歳～59 歳となっています。

### 【相談窓口】

はなしを聴いてほしい時		
横浜いのちの電話	24 時間 365 日受付	045-335-4343
ストレスについてちょっと相談してみたい時		
逗子市福祉部国保健康課健康係	市役所開庁日 8:30~17:00	046-873-1111 (代)
こころの健康についてお悩みの方		
神奈川県精神保健福祉センター こころの電話相談	平日 9:00~21:00 (受付は 20:45 まで)	0120-821-606
こころの健康について医師等専門家に意見を聞きたい時		
鎌倉保健福祉事務所保健予防課	月～金 8:30~12:00 13:00~17:15	0467-24-3900 (代)