

メンタルヘルズ

1. メンタルヘルス

「メンタルヘルス」とは、医学的には「精神保健」と言われます。
簡単に表すと文字通り「心の健康」ということになるでしょう。

精神保健の目指すべき目的は、

「人々の心の健康の増進及び心の病気(不健康)の予防、
そしてそれらのためのよりよい社会・環境の創造(改善)」

ということになります。

これは、心の健康は個人の努力のみでは限界があり、個人をとりまく
社会や人間関係への配慮が不可欠であるということを意味しています。

(1) 心の健康

「心の健康」とは、心が病んでいないということだけではなく、個人が人として成熟し生き生きとした心の状態にあり、なおかつ社会の中で快適に適応している状態を言い

この場合の適応とは、その社会環境に順応しているということに加え、自らが健康な生活を営むために環境の選択を行ったり、時には環境に働きかけ、積極的に良い環境をつくろうということも含んでいます。

そのため、心の健康とは、その国の文化や伝統またその時代にも深く関わっているといえるのです。

しかし、心が健康であることの絶対的な基準はありません。



(2) メンタルヘルスの構成要素

健康な心の状態とは、どのような状態を指すのでしょうか。

仮に心の働きを「知性」「感情」「意思」これらの総合体と考えると、健康な心とはそれぞれが病的ではなく、正常で望ましい状態であることを意味します。

つまり健康な心とは、いきいきと自分らしく生きるためにとても重要な条件なのです。

▼ メンタルヘルス 4つ の指標

① 情緒的健康

② 知的健康

③ 社会的健康

④ 人間的健康

それでは、一つずつ詳細を確認していきましょう

① 情緒的健康

▼ 自分の感情に気づいて表現できること

- ・ 自分の性格や能力を客観的に把握できる
- ・ 自我が十分な力をもっていて、自分自身の行動をコントロールできる
- ・ 将来に対しての可能性や希望をもち、自分の個性に合った自分らしい生き方(自己実現)を目指している

② 知的健康

▼ 状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができること

- ・ 自らストレスを少なくするために工夫し積極的に努力をする
- ・ 困難に直面した時にも、回避せず、現実的、合理的な解決を図ろうとする
- ・ 単に環境に順応するのではなく、環境に対応しながらその環境をよりよいものに変えていこうと努力する

③ 社会的健康

▼ 他人や社会と建設的でよい関係を築けること

- ・ 人とのふれあい、愛情、充実感、笑い、日常生活の中のささやかな楽しみなどの幸福感は心を成長させるための大切な糧である
- ・ 他人の幸福を喜び、不幸を共に悲しめるなど人と共感できる
- ・ 社会人として自分に責任を持って行動し、人と協調するために自分の意欲をうまくコントロールできる

④ 人間的健康

▼ 人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択すること

- ・ 自分のおかれた立場を受け止め、それに応じて、自分の役割を、積極的、建設的に果たすことが精神安定の基礎となる
- ・ 自立を目指し、自らの持ち味を十分に生かし充実させた生涯を送るよう努力する
- ・ 人格に調和があり、安定性と一貫性がある

4つの指標から読み取れるのは、心の健康は、個人の資質や能力のほかに、社会経済状況・周囲の環境・対人関係・特に体の状態などに大きく左右されると言えます。

それゆえ、これらを完全に満たす真に健康な心を持つ完璧な人間などありえるわけではなく、あくまでこれらは目指すべき目標だということなのです。



私たちが達成しうる心の健康とは、

1. 悩みまたは苦しみなどを経験し、行動に行きづまった時に、くじけないでしなやかに解決でき、生き生きとしていること
 2. 精神的に成熟した人間を目指し、成長しようと努力していること
- を意味しているのです。

(3) ストレスとは

「ストレス」とは、機械工学の用語で「物体のゆがんだ状態」を意味するもので、そのゆがませる要因を「**ストレッサー**」といいます。

このストレスの概念を医学に持ち込み、心身に各種の刺激を引き起こすものを「**ストレッサー**」、それにより心身がゆがんでいる状態を「**ストレス状態**」と表すようになりました。

たとえば・・・



ゴムボールを上からギュッと押しつぶした状態を考えてみましょう(上図参照)。
ボールをゆがませた手の力が「ストレッサー」であり、それによりボールがゆがんでいる状態が「ストレス状態」ということになります。

▼ ストレッサー

ストレス状態を引き起こす「ストレッサー」には、どういうものがあるのでしょうか。



ストレッサーの種類

外的ストレスー	
物理的ストレスー	「自然」に代表される外部環境 寒暖の変化、騒音、高低音による刺激など
社会的ストレスー	「社会環境」 経済状況の変化、人間関係など

内的ストレスー	
心理的・情緒的ストレスー	「個人的な状態」 緊張、不安、悩み、あせり、さみしさ、怒り、憎しみなど
生理的・身体的ストレスー	「生理的状况の変化」 疲労、不眠、健康障害、感染など

ストレスーは、上図のように自然に代表される外部環境や社会環境を要因とする「外的ストレスー」と個人的な状態や生理的状况の変化を要因とする「内的ストレスー」の二つに大きく分けられます。

つまり、ストレスは社会や人との交流だけでなく、暑さや寒さなどの生活環境からも生じるのです。

このように私たちは実にさまざまなストレスーにさらされているため、常にストレスとは切っても切れない生活を送っているということになるのです。

(4) ホメオスタシス

人は誰でも、**ホメオスタシス(生体恒常性)** という自然に備わった機能を持っています。

「**ホメオスタシス(生体恒常性)**」とは、ストレスになりうる外界の環境変化から、自分の体を安定した恒常的状态に保とうとする仕組みのことです。

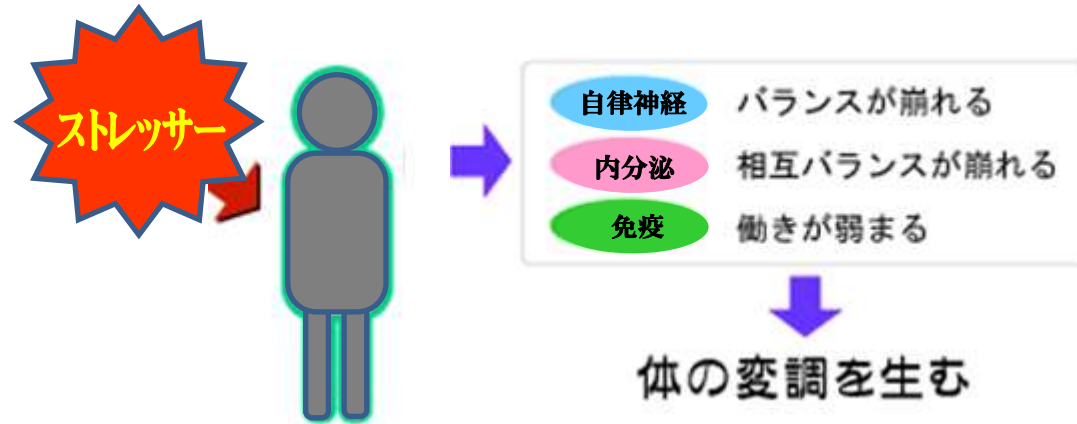
そして、この“ホメオスタシス”の3大システムが、「**自律神経**」、「**内分泌**」、「**免疫**」であり、このバランスを失わせる張本人こそが**ストレス** なのです。

3大システムのそれぞれの役割としては・・・

- ・ 体の働きを調整する「**自律神経**」
- ・ ホルモン分泌をつかさどる「**内分泌**」
- ・ 外部から進入する異物から守る「**免疫**」

この 3つの働きのバランスを保つことで健康を維持する事が出来ます。

ストレスがかかると...



つまり私たちの体はストレスにさらされ続けることによって、交感神経と副交感神経のバランスが崩れ、ホルモンはストレス状態に対する防御力が限界を超えてしまったり、免疫の働きが弱まったりします。

これらの作用が重なり合った結果、ホメオスタシスはバランスを失いさまざまな病気を招いていくといえるでしょう。

こうしたメカニズムにより、ストレスに侵された心は体の変調を生んでいくのです。

2. 個人の特性

(1) プラスとマイナスのストレス

ストレスというと、良くないものと感じてしまいがちですが、全てが悪いものではありません。

ストレスがまるでない場合は・・・



・・・だけでなく



体温調節機能の低下がみられたり、暗示にかかりやすくなったり、幻覚・妄想をみるようになってしまうことなどが実験の結果分かっています。

適度なストレスは・・・

人間としての
成長

能力を伸ばすための
カンフル剤



では、同じストレスがプラスに働いたりマイナスに向かったりするの
なぜでしょう。
それは、ストレスの感じ方がストレスを受ける人により異なるからなのです。
例えば、目の前にある「ミルクが半分入っているコップ」をどう感じるかを
考えてみましょう。



コップ半分のミルクをあなたはどのように感じますか？

ミルクが半分入っているコップ

あなたは、そのコップを、「まだ半分もミルクがある。」と感じますか、それとも「もう半分しかミルクがない。」と感じますか？

つまり、物事をどう捉えるか、そしてその処理の仕方によって、ストレスはプラスにもマイナスにも変わっていくのです。

(2) ストレス耐性

ストレス耐性とは、ストレス状態に対する強さのことであり、その強さはそれぞれ個人により異なります。



ストレス耐性はストレス解消のための行動によって変わります。

また、周囲の理解者、精神的支えになってくれる家族や友人の存在など、その人の置かれた状況などによって大きく影響を受けるということもあるのです。

つまりストレス耐性は、その人のもって生まれた性格や体質に加えて、環境や状況により大きく左右されるので、本人の努力や工夫次第で強くすることが可能といえるのです。

(3) ストレスを強く感じるタイプ

ー ストレスを感じやすいタイプの人たちの特徴 ー



まじめで几帳面ないわゆる「模範的タイプ」
責任感が強く努力家で妥協知らずの完璧主義者。
最もストレスを感じやすいタイプの人。

(3) ストレスを強く感じるタイプ



① 模範的タイプ



② 自分勝手タイプ



③ うなずきタイプ



④ 取り越し苦労タイプ

このタイプの人たちは、他の人たちに比べるとストレスを感じやすいので、その状態が続くと病気につながる危険性が高いと考えられています。こういった傾向が思い当たる方は、普段からストレス対策を心がけるようにしましょう。

* ストレスをためやすい人の行動パターン

▼ タイプAの行動パターン

ストレスを溜めやすい人たちは、共通の行動パターンをとると言われています。

アメリカで行われた研究に基づいて、先進国において狭心症や心筋梗塞などの冠動脈疾患になりやすい人にみられる行動パターンを「タイプA」と呼んでいます。

タイプA行動パターンの特徴



タイプA行動パターンの特徴

▼ タイプA行動パターンの特徴は、

1. 負けず嫌い
人に負けたくなく、他人から認められたい気持ちが強い
2. 頑張り屋
非常に活動的で、常に仕事を早く片付けようとする
3. 過度に競争的
競争心が極めて高く、かなりの野心家
4. 責任感が強い
どんなことでもやりとげようという意欲が強い
5. せっかちである
期限付きの仕事をたくさん抱えたり、いつも時間に追われている
6. イライラしがち
待つことやじっとしていることに我慢できなくイライラする

周囲の期待に応えるために頑張りすぎて、その無理から長期にわたる強いストレスがかかり、結果病気になると考えられますので、思い当たる方は特に注意が必要かもしれません。

(4) 生活上のストレス

下の表はアメリカのホームズ博士が考案したもので、日常の出来事に遭遇して心が疲れてしまったときから、心が元気を取り戻すまでにかかった時間を調べて点数化し、上位の順から並べたものです。

できごと	採点	生活上のストレス表			
配偶者の死	100	できごと	採点	できごと	採点
離婚	73	育状態の変化	38	労働時間、条件の変化	20
夫婦の別居	65	互の死	37	住居の変化	20
犯罪行為による入獄	63	易の配置変換	36	学校の変化	20
近親者の死	63	諸との意見の不一致	35	余暇の過ごし方の変化	19
		万円以上の借金	31	宗教活動の変化	19
		当や貸金の失効	30		
		身の変化	29	できごと	採点
		共の独立	29	睡眠週間の変化	16
		姻戚とのトラブル	29	家族間の親密度の変化	15
夫婦仲の回復	45	個人的な事業の成就	28	食習慣の変化	15
退職	45	妻の就職、退職	26	休暇	13
家族の疾病罹患	44	入学、卒業	26	クリスマス	12
妊娠	40	生活条件の変化	25	些細な触法行為	11
性的困難	39	個人的習慣の変化	24		
新しい家族の加入	39	上司とのトラブル	23		
再就職	39				

生活上のストレス表

このデータは約40年前にアメリカで考案されたものですので、現代の日本にすべてが当てはまるとはいえません。
しかし、「結婚」や「妊娠」などの喜ばしい出来事も環境や状況の変化につながり、ストレス度の高いものとして上位に入っていることが分かります。

1年間で、合計点が300点を超えるとストレスに関する病気にかかる危険度が高くなると考えられていますので、日常生活に置き換えながら参考に見てはいかがでしょうか。



できごと	採点
配偶者の死	100
離婚	73
夫婦の別居	65
犯罪行為による入獄	63
近親者の死	63
外傷、疾病罹患	53
結婚	50
職場の火災	47
夫婦仲の回復	45
退職	45
家族の疾病罹患	44
妊娠	40
性的困難	39
新しい家族の加入	39
再就職	39

このような兆候が現れ始めたら、要注意！

まずは、自分がストレス状態にあると気が付くことが大切なのですが、自分で気が付くことはなかなか容易ではありません。

周囲の人たちが変化に気が付くことが重要です。

お互いに大切な人を守るための気配りが欠かせないといえるでしょう。

ストレスとの上手な付き合い方については、次の項で紹介します。

① 全身症状

疲れやすい、
全身がだるい

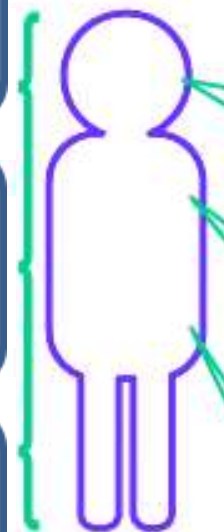
② 筋肉系症状

肩こり、手足がだるい、
関節痛、偏頭痛など

③ 感覚器系症状

目の疲れ、めまい、多汗、
音に過敏になるなど

ストレス状態の兆候



ストレス状態の兆候

④ 睡眠障害

入眠困難、中途覚醒
早朝覚醒、熟眠傷害など

⑤ 循環器系症状

動悸、息切れ、胸の痛み
脈が飛ぶなど

⑥ 消化器系症状

食欲不振、胃の不快感
下痢・便秘など

(2) 生体反応のプロセス

不快なストレスを感じたときに私たちの体に現れる変化をまとめると、

私たちには、下図のような生体反応プロセスが起こり、自己を守るための防御体制をとるようになります。

そして、ストレッサーがあまりに強力だったり長期的だった場合は、ストレスによって体に変調をきたしてしまうことや、その体内メカニズムなどを、これまでに紹介してきました。

次に、さまざまな症状となって現れる代表的な疾病を簡単に紹介します。



生体反応のプロセス

(3) 代表的疾病

① 心身症

心身症は、心の病気ではなく、心が原因で体に起こる病気。ストレスが身体化したもので、ある病気の成立や経過自体に、心理的・社会的な因子が密接にかかわって起こる体の病気のことです。そのため、心身症として起こる病気は、実にさまざまで全身のいたるところに現れます。

そして、「心身症」とはひとつの病気の名前ではないのです。人それぞれ現れる器官は異なりますが、本人の一番弱い部分に現れる説が有力とされています。

心身症の原因となる ↓ 心の問題は・・・



② 気分障害

「気分障害」には、うつ病と躁うつ病があります。
代表的疾病であるうつ病とは、心や体の働きが極端に低下し、
日常生活に差し支えるような状態に陥る病気のことです。

うつ病にかかると、



それに加え...

身体的症状

睡眠障害

食欲不振

▼ 不眠

1日の疲れをとるための睡眠、「夜になったら眠る」という自然な生活サイクルができなくなってしまうのもメンタル不調の代表的な症状です。

よく、大切な試験の前や結婚式の前など、緊張して眠れなかったという経験をしたことがある人もいるかと思います。

それは、心に不安があることが原因です。

メンタル不調になると、常に心に不安や心配があり、何かしら思考してしまう状態のため、脳が興奮状態で眠れなくなってしまうのです。

▼ 食欲がわからない

お腹は空くけれど、「食欲がわからない、食べたいと思わない」という食欲不振に陥ることも少なくありません。

緊張したり、悲しい出来事があったりして、食事が喉を通らなかったというのは誰にでもあることです。そういった場合は心配いりませんが1日だけでなく数日間も食事をしたいと思わない、十分に食事ができていないという状態は危険です。

▼ 意欲がわからない

仕事や自分が好きだった趣味のことまで、何に対してもやる気が起きず、楽しいと思えなくなる場合もあります。

いままではストレス発散だったことでさえ、意欲がわかなくなり、次第に家から出ず人ともかかわらなくなるケースもあるのです。

▼ 疲れがとれない

日々、社会生活を送る中で疲れが溜まることは誰にでもあります。しかし、メンタル不調により心が疲弊すると、意欲も食欲もわかなくなり、カラダが鉛のようにまったく動かなくなることもあるんです。

常に心配や不安を抱えている中、どんどん疲労が蓄積し、ずっと横になっても疲れがとれず、倦怠感に覆われることも少なくありません。

これらのほか、不眠や疲労からくる頭痛、胃痛、肩こりなどの症状に悩まされる人も多くいます。

心に抱えた行き場のない不安感から、アルコールやたばこの用が増え、依存症に陥ってしまうケースもあるので注意しましょう！

そして最も注意が必要なのは、初期や治りかけの時期に発作的に起こる自殺だと言われます。

そして、この病気は心理的刺激がストレスとなって起こることが多い病気と考えられています。

そのため、早期発見し、適切な対応をとることにより完治できる病気なのです。

また、近年では、「従来のうつ病(定型)」とは異なる特徴をもつ「非定型うつ病」が増えてきています。

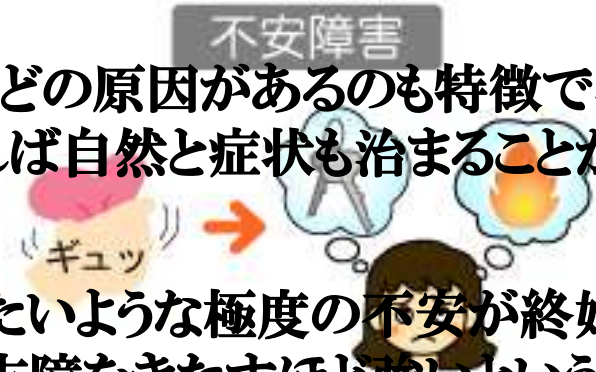
非定型うつ病は、憂うつな気分はあるものの楽しいことに対しては一時的に気分が明るくなったり、過眠や過食の傾向があるといった特徴があり、20～30代の女性に多くみられます。自己否定や自責の念は乏しく、他人に責任転嫁をしたりする傾向があります。

③ 不安障害

「不安障害」とは、ストレスが心に現れる影響で心身にさまざまな症状を引き起こす病気で、以前は神経症と称されていました。

心身両面にわたり症状も多彩ですが、「不安」が中核にあるのが共通にみられます。

また、必ず精神的な悩みや葛藤などの原因があるのも特徴で、その原因となるものが、解消されれば自然と症状も治まることが多いといわれています。



単なる心配性との違いは、耐えがたいような極度の不安が終始つきまとい、日常生活や社会生活にも支障をきたすほど強いという点です。ひと月以上症状が続く場合は「不安障害」と考えてよいでしょう。その人の生まれ持った素因(病気になりやすい素質)や性格に、ストレスやショックな出来事や経験が重なって発症すると考えられています。

ストレスによってもたらされる代表的な病をまとめてみましたが、それぞれの症状はかなり多彩でいくつかに分類されています。

しかしやはり、いずれの場合も本人が自分の異常に気付かないケースがほとんどです。

周りから見て「最近何か様子がおかしい」、「異様な印象を受ける」などと感じたら、なるべく早く受診をすすめることも必要です。

心の病には、周囲の人たちの協力が欠かせないのです。

また、病気の人に対する偏見を持たないようにすることが重要といえるでしょう。

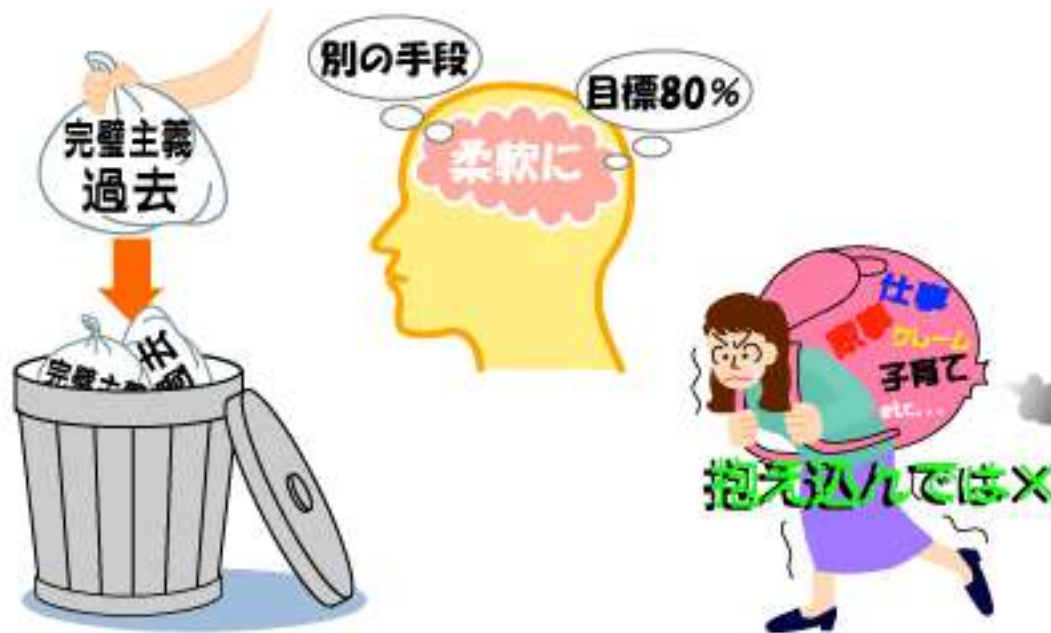


誰でもかかりうる病気ということと、治らない病気ではないということを理解し、無用な恐れや、患者やその家族を蔑視することはぜひとも避けたいものです。

4. ストレスとうまく付き合う方法

(1) プラスに変える ー心理面ー

「健康な心」を持つために ー心理面ー



「健康な心」を持つために ー心理面ー

▼ 健康な心を持つために－心理面－

1. 完璧主義を捨てよう！

何事もきちんとやることは大切ですが、人間であるのだから、すべてを完璧にできるわけではないのです。少し肩の力を抜いて取り組み、心にゆとりを持つことが大切です。

2. 過去にこだわらず、前向きに考えよう！

物事を悲観的に考えることはストレスをマイナスに変える要因です。過去には決して戻ることは出来ないので、こだわりを捨て前向きにプラスの方向へ考える習慣を身につけましょう。

3. 思考を柔軟にしよう！

自分が掲げた目標と現実のギャップはストレスを生みやすいものです。アプローチの仕方を変えることにより目標を少し下げ、達成率を上げ達成感を味わうことが次のステップにつながることもあります。考え方を柔軟にし、別の手段を考えることも必要です。

4. 一人で抱え込むのはやめよう！

悩んだ時には、一人で抱え込まず人に相談することも大切です。物事の受け止め方は人により異なるので考えつかなかった解決法を生むこともあるのです。

仕事でも何でも一人で抱え込むことで、許容量を超えてしまうとストレスにつながっていきます。

人に任せることは任せて、成果を分かち合うことも大切なことなのです。

(2) プラスに変える ー身体面ー

「健康な心」を持つために ー身体面ー



「健康な心」を持つために ー身体面ー

▼ 健康な心を持つために－身体面－

1. 時間のコントロール

忙しい一日の中で、少しの間だけでも趣味に時間を費やしたり、音楽を楽しんだりするなど、自分自身がリラックスできる自分のための時間をもつようにしましょう。

なかなか思い通りには行きませんが、目標のタイムスケジュールを立てることから始めましょう。

2. 十分な睡眠をとる

睡眠不足は生理的ストレスの一つでもあります。

睡眠の乱れは生体のリズムを崩し、自らストレスに弱い体を作ることにもつながるのです。

十分な睡眠は、時間もさることながら、より質を高めること、つまり眠りの深さが問題となります。

深い睡眠を得るためにも、毎日同じ時刻に寝るようにしたり寝室・寝具の環境を整えりすること、また昼間に適度に運動する(体を動かす)などの工夫も必要です。

3. アルコールや薬物に頼らない

適量を超える飲酒は、やめたくてもやめられない「依存症」への引き金となりうるので注意しましょう。

また、不眠のため睡眠薬に頼りすぎると、飲まないといえなくなり眠れなくなってしまうこともあります。

薬は、医師と相談しながら生活改善と共に上手に使いましょう。

(3) どんなストレスかをチェック(4つのタイプ別ストレス診断)

① ストレスが体の変化として現れてくるタイプ

病気ではないものの、ストレスがめまいや吐き気、動悸となって現れます。

日々のストレスを無理に押さえ込もうとし、気持ちの変化に気づきにくい人に多いのがこのタイプです。

② 原因不明の不調に悩まされるタイプ

慢性的なストレスにさらされ、体力が充分にない人は、疲労感や目の疲れ、不眠のような原因不明の不調に悩まされることが多いとされています。

体の不調で思い通りにいかないことがさらなるストレスを生んでしまいます。

③ 憂鬱な気持ちに悩まされるタイプ

精神的に活力がなく、自己評価の低い人に多いのが憂鬱な気持ちに悩まされるタイプです。

ネガティブな考え方に囚われていることがさらなるストレスにつながってしまいます。

④ 超然となんてしてられない。「イライラ」を抑えられないタイプ

自分の思い通りに物事が進まないとストレスが溜まるのがこのタイプです。

人に怒りや不満をぶつけずにはられません。ストレスが発散できないと余計にストレスが溜まってしまいます。

(3) ストレス解消法

▼ 4つのタイプ別ストレス解消法

散歩・お風呂



① ストレスが体の変化として現れてくるタイプ

瞑想



② 原因不明の不調に悩まされるタイプ



③ 憂鬱な気持ちに悩まされるタイプ

気分転換



④ 超然となんてしてられない。「イライラ」を抑えられないタイプ

※ 『超然』とは、物事にこだわらず、平然としているさま・・・

深呼吸・運動



簡単に始められる「ストレス解消法」をみてみましょう。



1. 休養

がむしゃらに働き続けていたら、スタミナ切れをしてしまいます。「疲れたな」と感じたら、適度な休養をとることが必要です。適度な休養は次への活力を生むことができるのです。たまには何も考えずにボーっとする時間を持つことも大切です。

2. 入浴

入浴は、身体を清潔にし、血行促進、新陳代謝を促し、筋肉痛を和らげ、神経をリラックスさせることができる、「心の疲労回復剤」です。特に、就寝前に38～40度のぬるめの湯にゆっくりつかることがストレス回復のためにより効果がみられます。

3. スポーツ

身体を動かすことにより、全身の血液の循環が良くなるため、脳内においては老廃物を洗い流し、頭をすっきりさせるという効果を生みます。空いた時間を有効に活用した散歩やサイクリングなどの適度な運動は心身ともに健康でいられるために不可欠なのです。



4. 食事

心身の健康を維持するためには、栄養のバランスがとれた規則正しい食生活が欠かせません。

特に気をつけたいのが、ビタミンやミネラルの不足と、甘いものや嗜好品の取りすぎなどで、ストレス耐性を弱めてしまうことです。さらに最近では孤食率の増加が見られ、早食いや過食などの食生活の乱れが起きる要因になっています。バランスはもちろん、食べ方にも気を配りたいものですね。

5. 音楽

音楽には、心を落ち着かせリラックスさせる効果があります。

人によって心地よい音楽は異なりますが、好きな音楽を聞くと不思議と気分がよくなっていくものです。また、カラオケなどで大きな声で歌うこともストレスの発散に大いに役立ちます。



▼ ストレス解消法

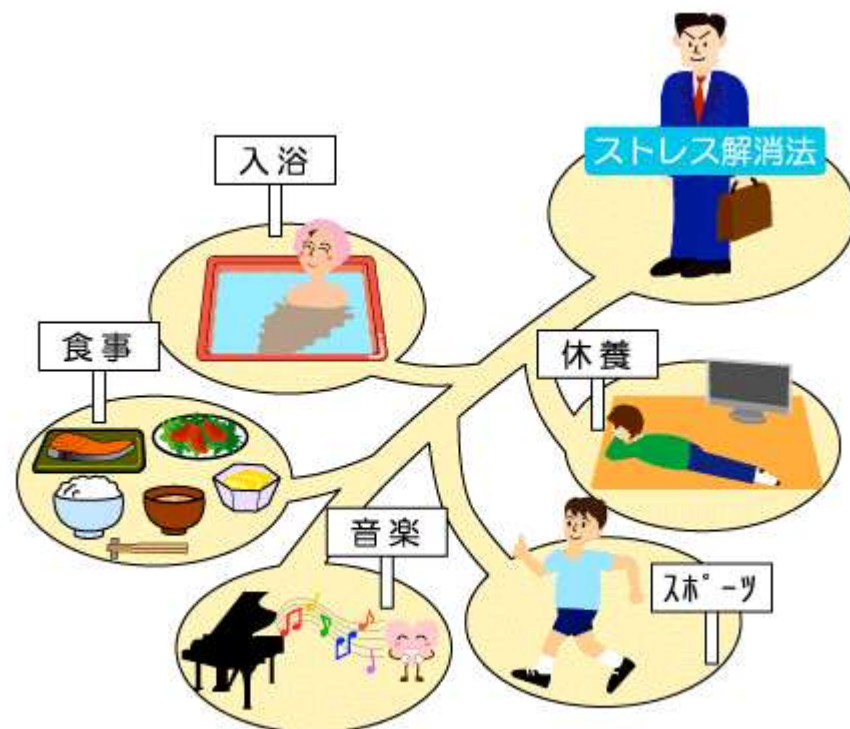
1. 休養

2. 入浴

3. スポーツ

4. 食事

5. 音楽



ストレス解消法

私たちは、このように身近にできることでストレスを解消していくことが可能です。

心の健康のためには、ちょっとした工夫や心の持ち方が大切だということです。

一生付き合っていかななくてはならないストレスですから、マイナスに向かわないよう、上手に付き合っている関係を保っていけるようにしましょう。

私たちの周りには、常に数多くのストレスが存在しています。そして脳がストレスをキャッチしたとき、私たちの体ではホメオスタシスが機能し、ストレス状態から体を守ろうと防御体制をとるのです。その時の防御力を決定するストレス耐性は、各個人の資質や体格などにより異なっています。

ストレスが本人にとって過剰だった場合、体がバランスを失いさまざまな症状となって現れてしまうのです。それが身体面に現れた場合は、“心身症”になり、精神面に現れた場合は、“気分障害”や“不安障害”となるのです

しかしながら私たちは、ストレス耐性を強くすることにより、ストレス性疾患が発症するのを防ぐことが可能です。

それには、本人の対処行動によるストレスの解消や、周囲の理解や支援などが必要なのです。多くのストレスが存在している現在、それこそが一番重要なことといえるでしょう。

【 まとめ 】

メンタルヘルス



- ① ストレスの原因となる主な要因は、人間関係です。
誰とでもポジティブな言葉で気持ちを伝えられる環境を作りましょう。
また、相手の事を思いやる気持ちも大切にしましょう。

- ② パワハラ・セクハラについては、とにかくひとりで悩まない・抱えない
事が重要です。
何かあった場合は、まず会社の相談窓口へ相談しましょう。
とにかく、1人で悩まず、誰かに相談しましょう。



- ③ メンタルヘルスケアに家族が果たす役割はとても重要です。
家族は働く人の「いつもと違う」状態（最近よく眠れていない、食欲がない、気分が落ち込んでいるなど）に気づきやすく、受診を勧めたり、休業中や職場復帰のサポートをしたり、速やかな回復のために家族の協力は欠かせないものです。





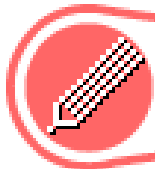
メンタルヘルスは、「ただ気分が落ち込んで
いるだけ」と見過ごしがちで、判断するのが
難しいです。

自分で気づけない人も多いので、「最近様子が
おかしいな」「元気がないな」と感じたら、周りの
人が気にかけてあげることが大切になります。

また、自分がメンタルヘルスにあてはまる可能性がある場合は、
家族、友達、カウンセリングでも良いので、まず誰かに話し、相談
してみましょう。



またまた、ここで
こころの病気の
セルフチェックを
してみましよう！



こころの病気のセルフチェック

★ 簡易ストレス度チェックリスト

次の各項目について、自分にあてはまるものに
チェックを付けてください。

質問は、
全部で 30問 あります。

それでは、いってみよう。



★ 1

よく風邪をひくし、風邪が治りにくい



★ 2

手、足が冷たいことが多い



★ 3

手のひらやわきの下に汗をかくことが多い



★ 4

急に息苦しくなることがある



★ 5

動悸がすることがある



★ 6

胸が苦しくなることがある



★ 7

頭がスッキリしない(頭が重い)



★ 8

目がよく疲れる



★ 9

鼻づまりがすることがある



★ 10

めまいを感じることもある



★ 11

立ちくらみしそうになる



★ 12

耳鳴りがすることがある



★ 13

口の中が荒れたり、ただれたり
することがよくある



★ 14

喉が痛くなることが多い



★ 15

舌が白くなっていることが多い



★ 16

好きなものでも食べる気がしない



★ 17

いつも食べ物が胃にもたれる
ような気がする



★ 18

腹が張ったり、痛んだり下痢や
便秘をすることがよくある



★ 19

肩がこりやすい



★ 20

背中や腰が痛くなることがよくある



★ 21

なかなか疲れが取れない



★ 22

この頃体重が減った



★ 23

何かするとすぐ疲れる



★ 24

気持ちよく起きられないことがよくある



★ 25

仕事をやる気が起こらない



★ 26

寝つきが悪い



★ 27

夢を見ることが多い



★ 27

夜中に目が覚めたあと、なかなか寝付けない



★ 29

人と付き合うのがおっくうになってきた



★ 30

ちょっとしたことで腹が立ったり、いらいらしそうになる事が多い



お疲れ様でした！

それでは・・・

結果を見てみましょう！

☆ 5個以下 正常

ストレス状態に問題はありません。
これからもストレスとうまく付き合いましょう。

普段から過労を避け、純分な睡眠をとりましょう。
特に環境に変化があった時は、休養を取ったり、家族や友人と話す時間を
造るように心がけましょう



肩の力を抜いて、マイペースな生活を心掛けましょう。
何事にも完璧主義にならないよう、余裕をもって考えるようにしましょう。
毎日の小さないらだちに対しては、運動や趣味、レジャーなどのストレス解消が有効
です。
ストレスとうまく付き合っていきましょう。

☆ 6～10個 軽ストレス

軽ストレス状態です。
休養を取れば回復する段階です。
自分に合ったストレス解消法を身につけ、
対処するとよいでしょう。

普段から過労を避け、純分な睡眠をとりましょう。
特に環境に変化があった時は、休養を取ったり、家族や友人と話す時間を
造るように心がけましょう



肩の力を抜いて、マイペースな生活を心掛けましょう。
何事にも完璧主義にならないよう、余裕をもって考えるようにしましょう。
毎日の小さないらだちに対しては、運動や趣味、レジャーなどのストレス解消が有効
です。
ストレスとうまく付き合っていきましょう。

☆ 11～15個 中等度ストレス

本格的なストレス状態にあります。
心身にストレス症状が出てきているので
早く休養を取る必要があります。

何よりもまず『 根本的な食生活改善 』に取り掛かりましょう。
砂糖や加工食品、インスタント食品、ジャンクフードなど栄養価の低い食品は、なるべく
摂らないようにしましょう。
食事を見直すことで、腸内環境が改善され免疫力もアップします。米や豆、野菜や海草
など、脳に必要な栄養素を摂取しましょう。
何でも自分だけで抱え込まないようにしましょう。悩みは1人で解決しようとせずに、
信頼できる誰かや専門家に相談しましょう。
仕事の事であれば同僚や上司に、お金に関する事であれば法律の専門家に、
身体や心の事であれば医療の専門家に相談しましょう。

☆ 16個以上 強ストレス

心身にかなりのストレス症状があります。
ひとりで悩まず心療内科や精神科を
訪れるなど、専門家の力を借りるのが
心の疲労回復の近道です。。

何よりもまず『 根本的な食生活改善 』に取り掛かりましょう。
砂糖や加工食品、インスタント食品、ジャンクフードなど栄養価の低い食品は、なるべく
摂らないようにしましょう。
食事を見直すことで、腸内環境が改善され免疫力もアップします。米や豆、野菜や海草
など、脳に必要な栄養素を摂取しましょう。
何でも自分だけで抱え込まないようにしましょう。悩みは1人で解決しようとせずに、
信頼できる誰かや専門家に相談しましょう。
仕事の事であれば同僚や上司に、お金に関する事であれば法律の専門家に、
身体や心の事であれば医療の専門家に相談しましょう。

最後に・・・

ストレスとうまく付き合う方法 ①

何かをする時に
「もしかすると失敗するのでは」と
悲観的に考える人は・・・

ストレスをためやすくなります。

逆に
「必ず成功する」と
楽観的に考える人は・・・

あまりストレスを感じないでしょう。

ストレスとうまく付き合う方法 ②

消極的な人は何事も受け身になりがちです。その結果「思い通りにならない」ことが多く、ストレスの原因をつくりやすくなります。

物事を真面目に考える人もストレスをためがちです。
また怒りっぽい人は、何かに強いストレスを感じているから怒るわけで、むしろストレスを感じやすい人といえるでしょう。

ストレスとうまく付き合う方法 ③

自己評価が低い人は、消極的な行動を取ることが多く、結果としてストレスをためることになるでしょう。

ストレスとうまく付き合う方法 ④

・・・と言うことで

ストレスのまったくないということは、まずないでしょう。

抜けるところでは、抜くなど気を張り過ぎず一人で抱え込むことの無いように気を付けましょう。

どんな時でも家族や友人は、力になってくれるはずです。

気軽に相談してみましょう。

END



ハラスメントへ

