



卓話

ていて疲れてきたときは、パソコンから離れることによって、ストレスは少なくなります。あるいは、順応することによっても、ある程度ストレスが改善されます。

ストレスの心理的要因

環境的要因は、ストレスに順応するか、遠ざけることによって何とかなるものですが、心理的要因は、ストレスを取り除いてもコントロールできないものです。

心理的要因は、人間関係や、自分の理想と現実のギャップに対するもの、あるいは能力がないけど生きて行かなくてはいけない、自分が絶対に正しいといって生きようとする等々で、葛藤が生じてきます。

よくいわれることに、過去と他人は変えられないという言葉があります。確かに、過去も他人も変えることはできませんけれども、過去と他人の認知を変えることはできます。

心理的ストレス要因は、自分の内的感情の心理葛藤によって起きるものです。ストレスを取り除いても、後に残る気持ちはコントロールできません。

しかし、過去や他人が変えられないのに、一生懸命変えようとするわけです。

過去にあったこと、済んでしまったことを違った新しい理想に変えようとしても、葛藤があるので、考え方とか取組み自体を変えないと、いつまでもストレスの中になるわけですから。

大体は、柔軟性に欠けるケースが多いのです。

ストレスの対処法

具体的なストレス症状は、図表1のとおりです。

まず、自分自身の反応に気づいてください。ストレスのある環境を変えてください。環境を変えるとは、認知の歪みをちょっと変えたり、柔軟性をもったり、不条理な信念を見直したりする必要があります。

ストレスに対する体制を整えるためには、3つのSがあります。

1つは、サポートシステム。経済的と人的な援助をいつも確保してください。2つ目は、スタイル・オブ・ライフ。日頃の生活習慣を整えてください。3つ目は、セルフコンフィデンス。自己信頼、自分自身を信じてください。人に振り回されないようにすることです。

次に、ストレスを感じたときにどうするかという対処の方法です。これは3Rと覚えておいて下さい。1つ目は、レストで休養という意味です。とにかく休養することです。レジャー。気晴らしや楽しみなことをやってください。

卓話 「ストレス・マネジメント」 鯉江 園子会員

ストレスとは

ストレスとは、物理工学から生まれた言葉で、物体に圧力を加えると生じる現象のことです。例えば、ボールを押したとき、加えた力も中から戻そうとする力の両方も、ストレスといえます。



私たちの生活で、押さえたときに負荷がかかり、嫌だって気持ちが悪ければ、それをストレスというわけです。

このストレスには、2つあります。1つは、役に立つストレスです。もう1つは、役に立たないストレスです。

役に立つストレスというのは、例えば、プレッシャーやストレスがあるから、仕事でよい結果を出したとか、仕事の能率が上がったといったものです。

役に立たないストレスは、一般的に多い。例えば、心的障害とか、鬱とかいわれるものがありますが、これは、依存症とか、心身症などいろんな病状になるものもあります。

ストレスを引き起こす要因のことをストレスターといいますが、ある人と会うと嫌な気持ちになるというときは、その人がストレスターになり得ます。ですから、私たちは、ストレスがどれだけ役に立っているかを知る必要があります。役に立つストレスは十分に活かしていけばいいし、役に立たないストレスは何とかなしたほうがいいかなと思います。

ストレスの環境的要因

人間の心と体は、表裏の関係にあります。病気になるれば、心はふさぎ込むし、健康なときは心も軽く、食欲もでる。この中に環境という人間が生活している背景があります。環境次第で、心も体も健康になるし不健康にもなります。ストレス要因で考えてみると、温かいとか寒いとか、居心地がいいとか悪いとか、音が大きいとか低いとか、病気になるのもストレスです。また通勤など場所が変わることによってストレスになります。

この環境的要因は、ストレスのもとになるものを取り除くことによって、ある程度改善できます。パソコンに向かっ

リラックス

3 つ目はリラックス。自立訓練法とか座禅とか呼吸法がありますので、自分にあった方法で日頃行ってください。20 分間同じ姿勢でいると、体の血流は3分の1になると、あるセラピストに聞きました。パソコンの前で 20 分間ずわっていると、脳も含めて栄養失調状態になるということです。ですから、こまめに体を動かして、環境を変えてください。

ストレス度チェック

図表 2 は、あなたのストレス度チェック表です。記入して採点してください。11 点以上ある方は、レッドゾーンです。7~10 点の方はイエローゾーンです。4~6 点の方は普通です。3 点以下の方は、上手にストレスの少ない毎日をすごしているかアレキシサイミア（自分の感覚は鈍感になっていてわからない症状）かのどちらかです。不都合が見つかったら早めにドクターに行ってください。本日はありがとうございました。

【図表 1 ストレス症状チェックリスト】

身体的症状	<ul style="list-style-type: none"> 緊張頭痛 ・眉をひそめる ・歯ぎしり ・顎の痛み ・どもる ・偏頭痛 ・光と音に対して前より敏感になった 頭が軽い、ふらふらする、めまい ・パニック ・心臓と胸の痛み ・多汗(汗の量が増えた) ・口が渴く 飲み込むのが困難 ・風邪、インフルエンザに頻繁にかかる ・じんましん・湿疹 ・寒気、または鳥肌 胸やけ、胃痛、吐き気 ・運動をしないのに心臓が早く打つ、不規則に打つ ・唇または手の震え 筋肉の緊張、つっぱり、痛み ・首の痛み ・背中中の痛み ・乱暴な身体表現 ・呼吸困難 死にそうに感じる、突然息苦しくなる ・耳鳴り ・拡大した瞳孔 ・赤面 ・夜汗 ・冷たい、汗っばい手 痛いほど冷たい手足 ・ガスが溜まる(おなら) ・頻尿 ・便秘 ・神経性下痢 ・性欲の減退
精神的症状	<ul style="list-style-type: none"> 不安、心配、罪の意識、神経質 ・怒り、いらいらの増加 ・くよくよ良くないことを考える(抑うつ気分) 死にたいという思いがある ・増加、または減退した食欲 ・不合理なことを考える ・ユーモアの感覚など失う 新しい情報を学ぶのが難しい ・物覚えが悪い(忘れやすい) ・秩序がない、または混乱 自分の気持ちを動揺させるようなことは無視する ・不可能なことがないような気がする(ハイな気分) 決断を下すのが難しい ・いろいろな問題で押しつぶされそうな感じ ・前よりよく泣く ・他の人と親しくなるのが怖い 孤独感 ・考えが駆けめぐる ・悪夢を見る ・物事に集中できない ・過去のことばかり思い出される 将来については悲観的 ・何事にも無感動になっている ・意味なく、急に大きな声でヒステリックに笑う・泣く
行動的症状	<ul style="list-style-type: none"> 洋服や外観に注意を払わない ・以前よりよく遅れる ・以前より深刻そうな顔をしている ・変わった行動 酒、タバコ、薬物を飲む量が増える ・強迫的に何かをする ・賭事や無駄づかい ・攻撃性、いらいらが高まる 過敏 ・小さなことに過剰に反応する ・小さな事故の増加 ・仕事の効率性や生産性の低下 早口、またはもぞもぞした話し方 ・依存行動やひきこもり ・他の人との緊張したコミュニケーション 娯楽や趣味に興味がなくなる ・持続的な疲れ ・食べ物の好みが変わる ダイエットをしないのに体重が増える、または痩せる ・神経質な習慣、例えば指や足でトントンする 部屋を行ったり来たり、うろうろする ・発作的なパニック状態 ・食欲不振、食べ過ぎ ・完全主義 うまくいかない仕事を隠すために嘘や言い訳をいう ・むきになる ・社交的なことからの撤退 ・疑い深い
睡眠問題	<ul style="list-style-type: none"> なかなか寝つかれない ・朝早く目が覚めて困る ・夢でうなされる ・一晩寝ても疲れがとれた感じがしない 夕方になるとすぐ眠くなる ・昼寝が必要だと思う ・夜中に目がさえている

【図表 2 ストレス度チェック】

1. 眠りにつくのが難しいですか？(アルコール、薬等に頼らず)	はい いいえ
2. 夜中に目を覚ますことが多いですか？	はい いいえ
3. 話しや働くのがゆっくりしている人など、他の人の行動にいらさせられますか？	はい いいえ
4. 心の切り替えをリラックスしたり、本を読んだりするのが難しいですか？	はい いいえ
5. 他人の評価や言動が必要以上に気になりますか？	はい いいえ
6. リラックスするために、タバコ、お酒、精神安定剤などを使用していますか？	はい いいえ
7. いつも急いで物事を達成させようとしていますか？	はい いいえ
8. 遅らされたり、抑止されたりすると嫌ですか？	はい いいえ
9. 1日の終わりに必要以上に疲れているのを感じますか？	はい いいえ
10. 何か仕事がないと落ち着きませんか？	はい いいえ
11. あなたのお医者さん、家族、友達などはあなたが神経過敏、または神経質だと思っていますか？	はい いいえ
12. 集中したり、はっきり考えたりすることができないほど悩むことがありますか？	はい いいえ
合計数 () は1点 () いいえ0点	

診断方法

左ストレス度チェックの「はい」を1点として合計点を記入
小計： 点①

消化不良、偏頭痛、めまい、神経性皮膚発疹、動悸、大腸炎、または筋肉痛などいくつかの身体症状で悩んでいますか？
(該当数：)

該当数を1点として合計点を記入
小計： 点②

総合計
①+②= 点