

# はじめに

今日ほどストレス社会と言われる時代は、おそらくはなかったでしょう。とくに職場でのストレス対策については、昨今の大きなテーマとなっています。働く人たちのなかで心の不調を訴える人たちは、年齢を問わず増加し、職場ではメンタルヘルスの重要性が強く叫ばれています。

こうしたメンタルヘルス対策のなかで、まずは自分自身の健康は自分で守る「セルフケア」が大切になっています。優秀なスタッフがストレスに倒れることは職場の大きなリスクになりますが、本人自身にとっても大きな問題です。ストレスと上手につきあえる人材を育てることは、福利厚生面だけでなく、人材育成の根幹として、さらには組織の生産性を高めるうえで、たいへん重要な課題といえるでしょう。

ストレスというのはいわば環境からの刺激です。そのため、ストレスケアの方法は、ライフスタイル全般にわたります。仕事のしかたから周囲との人間関係、運動、食事、睡眠などのライフスタイル、そして心理的なアプローチまで、広範囲にわたります。

こうしたストレス対策全般をの述べるにあたり、1章から5章ではストレスについての基本的な知識、6章から10章ではストレスケアの基本、11章から15章では職場でのストレス対策、16章から20章ではより具体的なストレスケアの方法を述べています。

テキスト本文にて述べていますが、ストレスはけっしてなくすことができないものです。したがって、私たちに求められるのは、ストレスと上手につき合うことであり、ストレスに直面したときのセルフケアの方法を知ることです。そして、知識としてお役立ていただくだけでなく、ぜひとも、実生活の場面で活用していただくことを願っています。

お一人おひとりの人生、たった一度のOnly Lifeをより豊かに、より充実したものにさせていただくために本書がお役立てればこれ以上の幸せはありません。



# 目次とスケジュール

さあ、それではテキスト学習に入ります。途中で投げ出したりしないために、計画を立ててから取り組みましょう。自分自身のペースに合わせて無理のない計画を立てましょう。

1日2項目を学習するのが平均的なスケジュールです。

は、診断で間違ったところやこれは特に重要だ、覚えておきたいという項目のところをチェックするのに使いましょう。

章	内 容	P	予定日	終了日
1	<b>ストレスは本当に悪者か</b>	<b>10</b>		
	<input type="checkbox"/> 1 ストレスとは外からの刺激に対する適応反応である	10	/	/
	<input type="checkbox"/> 2 ストレスにはどのような種類があるのか	11	/	/
	<input type="checkbox"/> 3 ストレス反応は生きるための知恵	12	/	/
	<input type="checkbox"/> 4 ストレスが悪者にされる理由	13	/	/
	<input type="checkbox"/> 5 悪いストレスを良いストレスに変える	14	/	/
2	<b>ストレスによる心身の症状とは</b>	<b>15</b>		
	<input type="checkbox"/> 6 体に出てくるストレスの影響	15	/	/
	<input type="checkbox"/> 7 胃腸など消化器系の病気とストレスの関係	16	/	/
	<input type="checkbox"/> 8 生活習慣病の大きな原因もストレス	17	/	/
	<input type="checkbox"/> 9 ストレスが重なり「うつ病」になる	18	/	/
	<input type="checkbox"/> 10 ストレスによる不安・いらいら	19	/	/
3	<b>ストレスを受けやすい性格とは</b>	<b>20</b>		
	<input type="checkbox"/> 11 うつになりやすい性格タイプ	20	/	/
	<input type="checkbox"/> 12 心臓病になりやすい「タイプA行動」	21	/	/
	<input type="checkbox"/> 13 懸命に仕事に取り組み胃潰瘍になる人たち	22	/	/
	<input type="checkbox"/> 14 思ったことが言えなくてストレスをためる	23	/	/
	<input type="checkbox"/> 15 どうしても勝ち負けにこだわってしまう	24	/	/
4	<b>職場での代表的なストレス</b>	<b>25</b>		
	<input type="checkbox"/> 16 職場の3大ストレス	25	/	/
	<input type="checkbox"/> 17 職場の人間関係がストレス	26	/	/
	<input type="checkbox"/> 18 仕事が忙しい、責任が重い	27	/	/
	<input type="checkbox"/> 19 自分が何をどこまでするのか分からない	28	/	/
	<input type="checkbox"/> 20 仕事に「やりがい」を感じない	29	/	/
5	<b>影響が大きいプライベートなストレス</b>	<b>30</b>		
	<input type="checkbox"/> 21 家庭のストレスと職場のストレスの深い関係	30	/	/
	<input type="checkbox"/> 22 大きなストレスと小さなストレス	31	/	/
	<input type="checkbox"/> 23 家族とのコミュニケーションを大切に	32	/	/
	<input type="checkbox"/> 24 金銭管理をしっかりと	33	/	/
	<input type="checkbox"/> 25 自宅を安らぎのスペースに	34	/	/

# 目次とスケジュール

章	内 容	P	予定日	終了日
6	<b>ストレスの影響は何で決まるのか</b>	<b>35</b>		
	<input type="checkbox"/> 26 ストレスの影響を決める4段階	35	/	/
	<input type="checkbox"/> 27 ストレスの量をコントロールしよう	36	/	/
	<input type="checkbox"/> 28 ストレスに対する考え方、認知をとらえなおす	37	/	/
	<input type="checkbox"/> 29 ストレスへの処理能力を高めていく	38	/	/
	<input type="checkbox"/> 30 受けたストレスを上手に解決する	39	/	/
7	<b>ストレスへの気づきとセルフコントロール</b>	<b>40</b>		
	<input type="checkbox"/> 31 自分のストレス状態に気づくことが大切	40	/	/
	<input type="checkbox"/> 32 年齢や環境に応じたセルフコントロールが大切	41	/	/
	<input type="checkbox"/> 33 セルフコントロールは自己責任である	42	/	/
	<input type="checkbox"/> 34 オンとオフの状態に気づく	43	/	/
	<input type="checkbox"/> 35 24時間のライフサイクルを大切にす	44	/	/
8	<b>運動習慣を身につけてストレス疾患を予防しよう</b>	<b>45</b>		
	<input type="checkbox"/> 36 運動習慣は効果的なストレス対策	45	/	/
	<input type="checkbox"/> 37 身体を動かすことを意識する	46	/	/
	<input type="checkbox"/> 38 歩くことが心身の健康のいちばんの秘訣	47	/	/
	<input type="checkbox"/> 39 仕事の合間に上手に休憩を取り、身体も動かす	48	/	/
	<input type="checkbox"/> 40 日常生活に運動習慣を取り入れる	49	/	/
9	<b>充実した食生活でストレスに強くなろう</b>	<b>50</b>		
	<input type="checkbox"/> 41 ストレスの影響を大きく受けやすい食生活	50	/	/
	<input type="checkbox"/> 42 ゆっくり、よく噛んで食べる	51	/	/
	<input type="checkbox"/> 43 食事は脳に大切な栄養素	52	/	/
	<input type="checkbox"/> 44 ストレスから食べ過ぎてしまう	53	/	/
	<input type="checkbox"/> 45 三食、規則正しく食べることの大切さ	54	/	/
10	<b>心の健康に欠かせない十分な睡眠</b>	<b>55</b>		
	<input type="checkbox"/> 46 睡眠とストレスの深い関係	55	/	/
	<input type="checkbox"/> 47 自分にあった寝具を選ぶ	56	/	/
	<input type="checkbox"/> 48 よく眠れるための環境づくり	57	/	/
	<input type="checkbox"/> 49 睡眠のリズムを取り戻す	58	/	/
	<input type="checkbox"/> 50 ぐっすり眠れるための工夫	59	/	/
	<input type="checkbox"/> 添削課題			

# 目次とスケジュール

章	内 容	P	予定日	終了日
11	<b>仕事の負担を減らす工夫</b>	<b>62</b>		
	<input type="checkbox"/> 51 労働時間を減らす工夫をする	62	/	/
	<input type="checkbox"/> 52 自分ができる量だけを引き受ける	63	/	/
	<input type="checkbox"/> 53 新たな課題に挑戦するときのストレスケア	64	/	/
	<input type="checkbox"/> 54 仕事の役割分担とゴールを明確にする	65	/	/
	<input type="checkbox"/> 55 曖昧な仕事こそ積極的に参加していく	66	/	/
12	<b>自分と仕事との「よい関係」づくりを</b>	<b>67</b>		
	<input type="checkbox"/> 56 自分に適した仕事とは何か	67	/	/
	<input type="checkbox"/> 57 自分ならではの仕事のしかたをする	68	/	/
	<input type="checkbox"/> 58 仕事への関わり方を考えてみる	69	/	/
	<input type="checkbox"/> 59 人は行動に意味を求める	70	/	/
	<input type="checkbox"/> 60 仕事の意味をもう一度、問い直す	71	/	/
13	<b>職場での人間関係を改善する</b>	<b>72</b>		
	<input type="checkbox"/> 61 人間関係がストレスのナンバーワン	72	/	/
	<input type="checkbox"/> 62 コミュニケーションの基本は挨拶から	73	/	/
	<input type="checkbox"/> 63 すべての人を好きになることはできない	74	/	/
	<input type="checkbox"/> 64 自分の気持ちを素直に表現する	75	/	/
	<input type="checkbox"/> 65 気持ちを素直に表現できるようになるためのコツ	76	/	/
14	<b>仕事や職場についての考え方の枠組みを変える</b>	<b>77</b>		
	<input type="checkbox"/> 66 忙しいからこそ、ゆとりを持つことが大切	77	/	/
	<input type="checkbox"/> 67 仕事は計画通りに達成しないといけない？	78	/	/
	<input type="checkbox"/> 68 自分の仕事だから他人には任せられない？	79	/	/
	<input type="checkbox"/> 69 仕事では自分の弱みをみせてはいけない？	80	/	/
	<input type="checkbox"/> 70 不満やネガティブな意見を言うてはいけない？	81	/	/
15	<b>しっかり休息することも仕事だと考える</b>	<b>82</b>		
	<input type="checkbox"/> 71 仕事の合間に軽い休息をとる	82	/	/
	<input type="checkbox"/> 72 昼食時には仕事をせず食事を楽しむ	83	/	/
	<input type="checkbox"/> 73 過労死に至ることもある現実	84	/	/
	<input type="checkbox"/> 74 毎日の生活リズムをつくっていく	85	/	/
	<input type="checkbox"/> 75 定期的に休養・休暇をとる	86	/	/

# 目次とスケジュール

章	内 容	P	予定日	終了日
16	<b>今すぐ、できるストレス解消法</b>	<b>87</b>		
	<input type="checkbox"/> 76 身近なストレス解消法を持つ	87	/	/
	<input type="checkbox"/> 77 身近で、好きなことを楽しむ	88	/	/
	<input type="checkbox"/> 78 季節の変化を全身で感じる	89	/	/
	<input type="checkbox"/> 79 いま、この瞬間の変化を感じる	90	/	/
	<input type="checkbox"/> 80 身体からのメッセージを受け取る	91	/	/
17	<b>リラクゼーション法アラカルト</b>	<b>92</b>		
	<input type="checkbox"/> 81 リラクゼーション法を身につける	92	/	/
	<input type="checkbox"/> 82 くつろげる時間と空間をもつ	93	/	/
	<input type="checkbox"/> 83 腹式呼吸で心身ともにリラックス	94	/	/
	<input type="checkbox"/> 84 筋肉の緊張を緩める筋弛緩法	95	/	/
	<input type="checkbox"/> 85 自律訓練法を身につければ一生の財産	96	/	/
18	<b>自分に自信をつけよう</b>	<b>97</b>		
	<input type="checkbox"/> 86 どうすればポジティブになれるのか	97	/	/
	<input type="checkbox"/> 87 ポジティブ思考を身につけるコツはただ一つ	98	/	/
	<input type="checkbox"/> 88 成功体験がない人はいない	99	/	/
	<input type="checkbox"/> 89 自分を元気づけるコツ	100	/	/
	<input type="checkbox"/> 90 ポジティブ思考を習慣化するコツ	101	/	/
19	<b>ストレスを感じている人へのサポート法</b>	<b>102</b>		
	<input type="checkbox"/> 91 心の調子を崩している場合の初期症状	102	/	/
	<input type="checkbox"/> 92 悩んでいる人、困っている人の話を聴く	103	/	/
	<input type="checkbox"/> 93 男性ほどサポートを求めない	104	/	/
	<input type="checkbox"/> 94 うつ傾向の人には、どのように対応すればいいのか	105	/	/
	<input type="checkbox"/> 95 気になるときは専門医に相談するように勧める	106	/	/
20	<b>困ったときは、早めの相談・治療が決め手</b>	<b>107</b>		
	<input type="checkbox"/> 96 困ったときの相談相手はいますか	107	/	/
	<input type="checkbox"/> 97 自分から相談にのることが大切	108	/	/
	<input type="checkbox"/> 98 利害関係を越えた相談相手をつくる	109	/	/
	<input type="checkbox"/> 99 プライベートな交友関係を広める	110	/	/
	<input type="checkbox"/> 100 何か異常を感じたら、早めに専門家に相談する	111	/	/
	<input type="checkbox"/> 添削課題			



**第1章～第10章**

**ストレスケアの基本知識**

# ストレスとは外からの刺激に対する適応反応である

## 学習のポイント

**POINT ①** ストレスは生きている限り決してなくすことはできない

**POINT ②** ストレスはもともとは物理学用語で「歪み」を意味する

「最近、ストレスがたまってさ〜」といったように、まるでお天気の話でもするようにストレスという言葉が使われています。イライラするのも、仕事が進まないのも、病気になってしまうのも、夫婦喧嘩も、すべてストレスが原因のようです。ある意味、現代社会のなかで、もっとも悪玉にされているのはストレスかもしれません。ストレスさえなくなれば、すべてが上手く行くと思っ

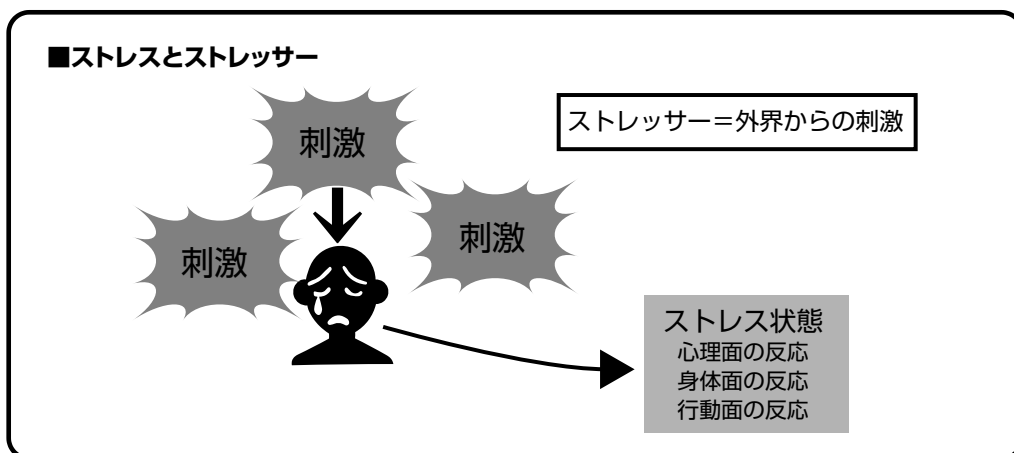
てはいないでしょうか。ところがそれは不可能です。ストレスは決してなくならない。生きている限り、一生つき合わないと行けないのがストレスです。

もともとストレスという言葉は物理学で使われた言葉で「歪み」のことを表していました。たとえば、ボールを手で押さえるとへこみます。この外から加えた力がストレスで、ボールにできた歪みをストレスといいます。ストレス学説の産みの親であるハンス・セリエ（カナダの生理学者）は、1930年代にネズミの実験によって、物理と同じような現象が生体にも起こることを確かめ

ました。生体も外界からの刺激（ストレス）によって、様々な歪み（ストレス）が生じてくるというわけです。

では、外界からの刺激にはどのようなものがあるのでしょうか。「暑い」とか「寒い」といった気温の変化もストレスの一つ。夏の暑い日は誰でも汗が出て身体を冷やそうとします。逆に寒いと、毛細血管が縮んでガタガタ震えて身体の温度を保ちます。このように外界の刺激、つまりは環境の変化に適応しようとする身体の働きがストレス反応なのです。そして、外界からの刺激には、後に詳しく述べますように、様々な心理的ストレスも存在するわけです。

もともとストレスとストレスはこのように明確に区別されていたのですが、最近では心身医学会でも、ストレスとストレスを区別せずに使ってもよいことになっています。ですから本講座でも、ここからは原則としては区別しないこととします。ただし、あえてストレスと表現する場合がありますので、ご了承ください。





# ストレスにはどのような種類があるのか

## 学習のポイント

**POINT ①** 人類が誕生する前からあった物理的、化学的、生物的ストレス

**POINT ②** 人間社会の誕生とともにできてきた心理社会的なストレス

ストレスにはどのような種類があるのでしょうか。気温の変化もストレスだと説明しましたが、天候や温度、騒音などは物理的ストレスと言われます。また、環境汚染などの有害物質や食品添加物、薬害、アルコールやニコチンなどは化学的ストレスで、細菌やウイルス、花粉等、感染症やアレルギーの原因となるものを生物的ストレスといいます。これら物理的、化学的、生物的なストレスは、人類が誕生する前からあったわけです。

さらに、病気や怪我、過労などの身体的なストレス、そして人間関係や仕事などの心理社会的なストレスがあります。私たちが一般的にストレスという場合は、この心理社会的なストレスのことを指していることが多いでしょう。言ってみれば、心理社会的なストレス以外は、人類の誕生以前から動物にも共通してあるストレスですので、あえてストレスと言わないことが多いようです。

では、ストレスの本丸である心理社会的ストレスには何があるのでしょうか。大きくは仕事関係、家庭関係、人間関係の3つがあげられます。仕事

が忙しい、上司とうまく行かない、責任が重すぎる、結婚した、子供が生まれた、隣人とうまくいかないなど、多くのストレスがあります。

このように様々なストレスがあるわけですが、これらのストレスは一般的に言われているように「悪者」なのでしょうか。確かにいずれのストレスも致命傷になってしまうことがあります。まったくない方がよいものなのでしょうか。心理社会的なストレスとなっている仕事や家庭、人間関係がなくなってしまうと、将来への不安という別の大きなストレスになるかもしれません。仕事をしたり、家庭生活を営んだり、人間関係のなかに、必ず心理社会的ストレスは存在します。ましてや物理的、化学的、生物的なストレスをなくすことなど不可能です。

このように、けっして避けて通ることができないのがストレスです。そのため、ただ「悪者」扱いして逃げ回るだけでなく、ストレスとの上手なつきあい方を知ることが、現代をうまく生きるためには大切なことなのです。

### ■ストレスの種類

物理的ストレス	気温(寒暖)、騒音など
化学的ストレス	環境汚染などの有害物質や食品添加物、薬害、アルコールやニコチンなど
生物的ストレス	細菌やウイルス、花粉など感染症やアレルギーの原因
身体的ストレス	病気や怪我、過労など
心理社会的ストレス	人間関係、仕事などの悩み、不安