



# ストレスとうまくつきあっていますか？

現代はストレス社会。みなさん何らかのストレスを抱えて生活しています。ストレスと上手に付き合いながら日々過ごしていきたいものですね。ストレスについて考えてみましょう。

## ● ストレスってなあに ～ストレスは生活している～

ストレスとは、外からの刺激を受けたときにおこる心身のゆがみのことをいいます。原因となる刺激には温度（暑い・寒い）・湿度・騒音・過労・睡眠不足・人間関係・仕事などの不安などがあります。

よいストレスは、それをバネに前向きに努力できる原動力となりますが、時によってストレスは心身に悪い影響を及ぼします。強いストレスや慢性的なストレスが続く、心身が適応能力の限界を超えると内分泌系・自律神経系の働きが乱れ、様々な不調（だるさ・胃痛・動悸・下痢・頭痛・不眠など）が生じます。

しかし、同じストレスでも人によっては受止め方や受けるストレスの度合いは異なり、また同じ人でもそのときの心身の状態によって変わってきます。

## ● ストレスを感じやすい人 ～あなたはどのですか？～

- まじめ
- 仕事人間
- 責任感が強すぎる
- 几帳面
- 神経質
- 完璧主義

## ● ストレスと上手につきあうために ～10のヒント～

- ① ストレスに気づこう…  
ストレスは自分で気づかないうちにたまるもの。ストレスを意識してみよう。
- ② 休息・疲れたら休もう…  
「わたくしが頑張らなくて。やらなくっちゃ」と思わないで、疲れたら休もう。無理だなど思うことは人を頼ることも大切。
- ③ 物事を前向きに考える…  
悲観的にとらえずプラス思考で、できるだけ前向きに考える訓練をしてみよう。「失敗は成功の鍵」、次に生かそう。
- ④ 自分らしさ…  
自分の長所・短所を知って生かそう。「自分」を意識してみよう。
- ⑤ 柔軟な考え方…  
自分自身で決め付けず、困ったり問題が起きたときは誰かに相談して
- ⑥ 完璧をめざさない…  
人間である以上完璧ということはありえない。優先順位をつけて対処しよう。「あれもこれも」より「あれかこれか」で。
- ⑦ 過去にこだわらない…  
「あの時こうしていればよかった。こうなったのは自分のせい」とこだわらず、具体的に解決する方法を考えて、できることからやってみよう。
- ⑧ コミュニケーション…  
人とひととのつながり・ふれあいを大切にしよう。
- ⑨ ゆとりある生活を心がける…  
時間やところにゆとりを持ち、意識して余裕をつくろう。
- ⑩ リラクゼーション…  
自分のほっとできる時間・場所・人をみつけよう。気分転換を図ろう。



● 自身やご家族の「こころの健康」についてご心配なことがありましたら、専門の医療機関（心療内科・精神科）や保健所（941-1111）、保健センター（985-4118）などにぜひご相談ください。

## 睡眠 質のよい眠りでこころとからだに休養を

～生活リズムを整えよう～

朝：毎日同じ時間に起きる。日光を浴びてからだのリズムを整える。

朝食をとって身体に活動のサインを与える「めざましごはん」を。

昼：昼寝をするなら午後3時までに30分以内で。

長時間の昼寝はぼんやりする原因に。午後3時以降は夜眠れなくなる原因に。

夜：アルコール、カフェイン入りの飲み物は控える。

お風呂はぬるめのお湯にゆっくりつかって。夜はあかりを徐々に暗く。寝床であれこれ考える方は眠くなったら寝床へはいる。眠る環境を整えて。

