



# きんちゅう 健康ライフ



## ストレスサイン、気づいていますか？

公立学校共済組合近畿中央病院  
主任心理療法士

井上 麻紀

一学期間の勤務、お疲れさまでした。4月から息をつく暇もないほど働いてこられた方は、休養を取る時間を設けてください。メンタルヘルス維持には、予防、対処の両面からのコツがあります。

人間はよくできていて、完全にへばってしまう前に、人によってそれぞれストレスサインというものが出ます。ストレスサインは、これが出たら、注意して睡眠や休養をとって過ごした方がいいよという心身からのSOSです。

### (1) 予防として ーストレスサインを知るー

ストレスコントロールは、まず気づくことからです。ご自分や周囲がこんなサインを発してはいませんか？

- ・ 欠勤、遅刻、早退が目立つ
- ・ 身体の調子が悪いという訴えが頻繁になった
- ・ よく眠れないと訴える
- ・ 服装がだらしなくなった
- ・ 些細なことで怒りっぽくなった
- ・ 終始何かを考え、セカセカ・イライラしている
- ・ 消費が多くなり、借金をするようになった



何がどのくらいストレスかを自覚していただくことが、メンタルヘルスを保つうえで、大事となります。筆者のストレスサインとしては、声やお腹に来る、かなり進むといわゆる突発性難聴になり耳が聞こえにくくなるがありました。恥ずかしながら、心理士は聴くことが仕事ですから、致命傷です。人によって、①身体に出やすい方と②心に出やすい方③嗜癖・行動に出やすい方があります。これがでたら要注意と自覚して、まずは1日でいいですから溜まった仕事や家事などはいったん棚上げて、休養をとることが大切です。

### (2) ストレスを自覚したら…

ストレスを自覚したら、比較的元気なうちはまず休養をとり、発散を心がけます。

発散法は、人によってまちまちです。部屋でひたすら寝るのがいい、しゃべり倒すのがいい、など、本人が疲れずにできることをいくつか持っておくのが有効です。一般的に、効果があるとされているものを挙げますので参考にしてくださいね。

辛いのに眠れない方は、専門医の受診をお勧めします。ストレスフルな方は、**近畿中央病院の「メンタルヘルス相談 (無料)」072 (781) 3712**へ、是非お越しください。オンライン面接も可能です。

〈効果的対処行動〉 (宗像恒次他 1988)

- (1) 信頼できる人に相談する
- (2) それを人に話し、わかってもらう
- (3) 友人に助言を求めたり、助けてもらう
- (4) 人から問題解決の手がかりを求める
- (5) 気分転換のため、軽い運動をする
- (6) 見通しを得るために、しばらく離れてみる
- (7) それをやり終えたとき、自分に何か褒美をあげる
- (8) それはあまり心配するほどのものではないと決める
- (9) 自分の不快な気分や怒りを人に知ってもらう
- (10) いろいろ考え、その状況の見方や自分の考え方を変えてみる
- (11) 新しいことに取り組む前に、見通しや計画を立ててみる
- (12) 仕事が多すぎたり、忙しすぎたりすれば、そのことを人に伝える



そうである=1点 そうでない=0点 6点以下の人は、効果的な対処行動がうまくない