

チャレンジ9

ストレス解消
mental health

精神と肉体の連動からストレス対策を考える

I. 4つのストレス症状

1. 身体的な症状 : 疲労感、偏頭痛、倦怠感、肩凝りなど
2. 精神的な症状 : 集中力の低下、不眠、物忘れなど
3. 感情的な症状 : 不安感、心身症、うつ病など
4. 社会的な症状 : 孤立感、孤独感、劣等感、対人恐怖など

Ⅱ. ストレスが原因で起こる身体的な症状

1. 頭痛、偏頭痛…原因不明
2. 動悸…心拍数亢進
3. 脱力感、やる気の減退
4. 肩凝り、首凝り、腰痛、膝痛、筋肉痛
5. 胃痛や腸の不調
6. 息切れや息苦しさ…体力的問題ではない
7. 喉の渇き…発汗は伴わず、水分不足ではない
8. 体重の増加や減少…食欲にも関連あり
9. 下痢や吐き気…便秘を伴うこともある
10. 胸が締め付けられるような痛み
11. 疲労感や倦怠感
12. 高血圧
13. 音に敏感になる
14. 不眠、起床困難
15. その他

Ⅲ. ストレス対策

① 昼寝をする

短時間のうたた寝でも効果的です…コーヒーや紅茶、緑茶の活用。

② 相手に依存しない

自らの能力を見直して、得意部門や趣味を生かしたり、自立を考える。

③ ポジティブシンキング

声は出さなくても良いのでプラス発想のセルフトークを実施したり、目標を書き込む。

④ 睡眠の質を高めて熟睡する

就寝前には明かりのトーンを下げて、刺激物を摂らない、そしてマイナス思考に考えない。

⑤ 疲労をためず、疲労回復を促す

果物（柑橘類）、オレンジジュース、グレープフルーツジュース等でビタミンCとクエン酸などを補給する。

⑪ 自分の問題を周囲や他人のせいにしない

他人に責任転嫁しないで自分の考えで行動する（Proactive）、最終決断は自ら下す。

⑫ 自分ではどうしようもないことは悩まず受け入れる

他人の性格や過去の出来事などは変えることが出来ない。

⑬ タイムマネジメント

時間の優先順位を決めて効率よく出来る工夫をする。

⑭ 「やらされる」 → 「やる」という意識に切り替える

何かを行う前には自らやる気にならないとその行為が苦痛に感じることもある。

⑮ 「笑い」を積極的に取り入れる

笑いは緊張感を緩和してリラックスすることが出来たり、プラスの発想を促します。

⑯ 問題解決を先送りにしない

先送りにしている間はストレスが消えない。

⑰ 生活リズムを安定させる

仕事の流れを1日の基本として食事時間や休憩時間を自ら調整する。

⑱ 定期的な運動を気軽な時間に余裕をもって少し行う

気乗りしない時でも少し（1分）は必ず行うことで習慣化しやすい。

⑲ 身体を冷やさない

日常は活発に活動して基礎代謝を上げる、平熱36℃以下に注意！

⑳ 朝・昼・夕の食事は欠かさない

食生活を見直して、偏った食事や栄養不足に注意する。

－ ストレスに関する問題です －

23. 4つのストレスと関連する言葉をそれぞれ線で結んで下さい。

- | | | |
|-------------|---|--------------------|
| (1) 身体的ストレス | ・ | ・ 集中力の低下、不眠、物忘れ |
| (2) 精神的ストレス | ・ | ・ 孤立感、孤独感、劣等感、対人恐怖 |
| (3) 感情的ストレス | ・ | ・ 不安感、心身症、うつ病 |
| (4) 社会的ストレス | ・ | ・ 疲労感、偏頭痛、倦怠感、肩凝り |

24. ストレスが直接原因と思われる身体的症状を下記から5つ選んで下さい。

()、()、()、()、()

- ①喉の渇き ②胃痛 ③歯痛 ④不眠 ⑤下痢や吐き気 ⑥虫垂炎 ⑦高血圧
⑧音に敏感 ⑨倦怠感 ⑩白内障 ⑪五十肩 ⑫咳 ⑬感染症 ⑭乗り物酔い

25. ストレス対策として有効と思われる事を例にならって5つ挙げて下さい。

(例) 定期的な運動を気軽な時間に余裕をもって少し行う。

- (1)
(2)
(3)
(4)
(5)