

# 1 ストレスチェック

以下の質問であてはまる項目にチェックを

## A：最近1ヵ月のあなたの体調はいかがですか？

1.  胃がよく痛む
2.  下痢や便秘が続く
3.  目が疲れやすい
4.  よく頭痛がする
5.  肩や腰がこる
6.  よく風邪をひく
7.  イライラする
8.  寝付きにくい、眠りが浅い
9.  落ち込んだ気分になる
10.  いつも仕事におわれているように感じる

チェック合計 A  点

## B：この1年間に次のような出来事がありましたか？

1.  昇進した
2.  転勤した
3.  労働条件が変わった
4.  就職した
5.  引っ越しをした
6.  食事の習慣が変化した
7.  仕事でミスが生じた
8.  家族の看病をした
9.  夫（妻）と離別した
10.  子供が独立した
11.  近親者が亡くなった
12.  親友が亡くなった
13.  多忙により心身の疲労が重なった
14.  病気や怪我をした
15.  多額のローンを借りた

チェック合計 B  点

あなたのストレス度 A点+B点=点

### ストレス自己診断

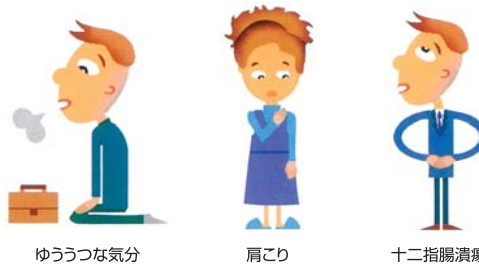
得点	0点	過小ストレス状態
得点	1～2点	適度なストレス状態
得点	3～4点	やや過剰なストレス状態
得点	5点以上	過剰なストレス状態

Aは、ストレス反応を、Bはストレッサーをみています。

# ストレスを知って健康に暮らそう

おとな子どもも誰もが口にするストレス。ストレス社会を生きる現代人にとって、ストレスは避けておれません。適度なストレスは生きる張り合いになりますが、過剰なストレスはからだの病気からこころの病気まで、ありとあらゆる病気を引き起こします。ところが、意外とわかっていないのがストレスのこと。ストレスをよく知ってストレスとうまくつきあうことが現代人には欠かせません。さあ、このリーフレットをひらいて、ストレスについて考えてみませんか？

こんな状態もストレスが原因かも…



### 交通の案内

〈交通機関〉

- 大阪市バス (天王寺地下6番出口より)
  - 63：浅香行
  - 64：おりおの橋行
  - 62、63A：住吉車庫前行「府立総合医療センター」下車徒歩1分
- 南海電鉄高野線
  - 「帝塚山駅」下車徒歩20分
  - 「住吉東駅」下車徒歩15分
- 阪堺電気軌道上町線
  - 「帝塚山四丁目駅」下車徒歩7分
- JR阪和線
  - 「長居駅」下車徒歩15分



大阪府 大阪府こころの健康総合センター  
 〒558-0056 大阪市住吉区万代東3-1-46  
 TEL.06(6691)2811 FAX.06(6691)2814  
 このパンフレットは8,000部作成し、1部あたり10.5円です。

平成23年12月発行



# ストレスと上手につきあおう



大阪府こころの健康総合センター

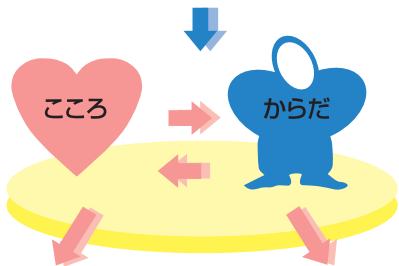
## 2 ストレスって何？

さて、あなたのストレス度は何点でしたか？  
過剰なストレス状態となった方、とくにお気をつけください。  
ところで、ストレスって本当は何なのでしょう。  
下のイラストを見てください。

### ストレッサー (ストレスの原因)

会社の倒産・近親者の死・昇進  
妊娠・夫婦の問題・子どもの問題  
事故・災害など

### 人間



### ストレス 反応

不眠・イライラ  
怒り・うつ  
意欲の低下  
など

胃痛・肩こり  
頭痛・動悸  
血圧上昇  
免疫機能の低下  
など

**ストレスとはストレッサーが重くなりすぎて、こころとからだにストレス反応を起こすことなのです。**

このストレス反応を放置したままにすると、やがてこころやからだ、また、行動面にさまざまな影響が出て、病気になることもあります。そのためにも今、自分がどんなストレス状態にあるのか気づくことが大切です。

そもそも、ストレス反応は、自分のこころやからだを守るための大事な防衛反応です。ストレス反応に早目に気づいて、早目に対処することで、さまざまな不調の予防につながります。ストレスとの上手なつきあい方を身につけ、すこやかに暮らしましょう。

## 3 自分でできるストレスケア

ストレッサーは、時には急に、時にはじわじわとやってきます。  
そこで普段からストレスに耐えられる力(ストレス耐性)を高めて  
おけば、ストレスなんかこわくありません。

### 1 豊かな人間関係をつくろう

様々なストレッサーに見舞われても、支えになってくれる家族や友人がいれば、こころ強く生きていくことができます。  
誰かに相談することで、気持ちが軽くなることも多いものです。  
また、専門の相談機関を利用することも良い方法です。

### 2 ライフスタイル(日常生活習慣)を整えよう

なんといっても身体が資本。体調が悪くなると気分も減入ります。  
以下の7項目を守って、ストレスに負けない身体づくりを!

- 1: 適正な睡眠時間(7~8時間)をとる
- 2: 喫煙をしない
- 3: 適正体重を維持する
- 4: 過度の飲酒をしない
- 5: 週に1度は汗をかくスポーツを
- 6: 朝食は毎日食べる
- 7: 間食をしない



### 3 自分の性格をよく知って、楽なとらえ方をしよう

- ストレスに強い性格、弱い性格があります。  
生真面目で几帳面で完全癖のあるひと、ノーと言えないひと、そんな人が実はストレスに弱いのです。  
性格は変わらないとよく言われますが、自分のことをよく知るとそれなりに変わっていきます。
- つらいときは、「～せねばならない」「～すべき」と自分を責めがちです。なにがともほどほどのところで、自分を誉めてあげましょう。



### 4 上手にストレスを解消しよう

お酒や過食といった悪いストレス対処法に走る人が増えて  
います。しかし、悪いストレス解消法はかえってストレスが貯ま  
ります。良いストレス解消法を!

#### 1) リラックスしよう

よく眠り、ぼんやりしましょう。一日に1回は腹式呼吸で  
リラックスを。その際、野原や山などのきれいな景色をイ  
メージしましょう。脳からリラックスできます。

#### 2) おしゃべりをしよう

良いことも、悪いことも胸に  
ためると苦しくなります。  
おしゃべりで胸の外にだしてい  
くことが大切です。



#### 3) いい趣味を見つけよう

趣味に没頭しているとストレスを忘  
れることができます。  
しかし、急には趣味はみつきりません。  
若いときからよい趣味をみつけるよ  
うところがけましょう。



#### 4) スポーツでリフレッシュ

からだを動かすことは気分転換に  
なります。  
毎日よく歩くことが大切ですが、とき  
にはのんびりできるスポーツも。



#### 5) 忘れてしまおう

ストレスで心身が疲れてしまうと被害的になって物事を  
見誤る結果になりかねません。  
忘れてしまうことが大切ですが、旅行などで日常生活から  
離れることも一つの方法です。