

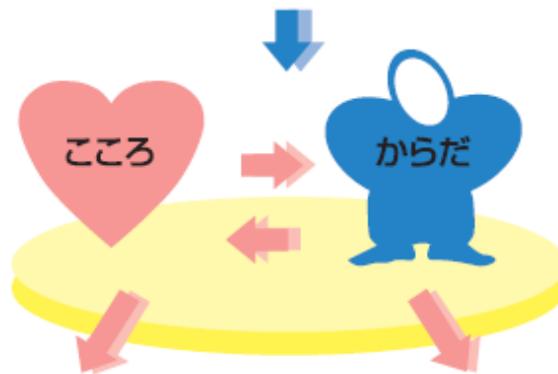
ストレスってなに？

ストレッサー
(ストレスの原因)

倒産・失業・昇進・転勤・仕事のミス・借金・
近親者の死・結婚・離婚・妊娠・子どもの誕生・
看護や介護・病気やけが・転居・夫婦の問題・
子どもの問題・家の購入 など

喜ばしい出来事が
ストレッサーになる
こともあります

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

ストレッサーにより、こころとからだには
様々なストレス反応がおきます。

ストレス反応自体は自然な反応です。適度なストレスは集中力や記憶力のアップ、意欲の向上などにつながります。しかし過度なストレス反応を放置したままにすると、こころやからだ、行動面に様々な影響が出て病気になることもあります。