



2025年
1月

メンタルヘルス Self NEWS



書類の提出が遅れている、部屋が散らかっている……
日々の小さなストレスは、つい解決を後回しにしていますか？
そんなときに人生の転機となるような出来事が重なると、ダメージが大きくなります。
日頃から、ストレスとのつきあい方を意識してみましょう。



ライフ・イベントとデイリー・ハズルズ

～大きなストレス・小さなストレス～



明けましておめでとうございます。新たな一年、心とからだのセルフケアを忘れずにいきましょう。

今月は、人生の転機にまつわるストレスと、日常のストレスについて考えてみます。毎日のメンタルヘルス対策にお役立てください。

ストレスといってもいろいろな種類がありますが、離婚や死別、転職、転居などの大きなストレスを、専門的にはライフ・イベントと呼びます。なかでも一番大きなストレスは、肉親や親しい人を亡くすことです。大変つらいことですが、人生のなかで避けることが難しいストレスでもあります。

一方、良い出来事もライフ・イベントになります。就職や結婚、昇進などもストレスとなり、「マリッジブルー」や「昇進うつ病」といったケースもあります。

こうしたライフ・イベントは生活環境の大きな変化を伴うことが多く、精神的な負担とともに、物理的な対応にも追われます。また、ライフ・イベントが重なるとストレス関連の病気になりやすいので、できるだけ他のストレスを避けることが大切です。日本では喪中のときに、結婚や転居など他の大きなイベントを避ける風習があります。これは、できるだけ他のストレスを重ねないための生活の知恵ともいえるでしょう。

一方、日常的な小さなストレスのことを、デイリー・ハズルズといいます。たとえば隣の人の物音が気になる、ご近所の犬の鳴き声がうるさいといったこと、お中元やお歳暮のお礼をしないままになっている、必要な書類の整理ができていないなど、それほど重大ではないが、心の片隅に引っかかっていることはないでしょうか。小さなストレスなので軽視されがちですが、これらが積み重なることで大きな影響を及ぼすことがあります。

そのほかにも、自宅に帰ったとき、部屋はゆったりとくつろげる環境でしょうか。寝室は快適でしょうか。家族と一緒に生活しているのなら、毎朝気持ちよく挨拶ができていますでしょうか。そんな日々のちょっとしたことが、ストレスケアには大切です。

ライフ・イベントのような大きなストレスは、自分自身でも意識しやすく、また周囲の人も労わってくれやすいものです。しかし、小さなストレスは解決を後回しにされることが多く、意識しないまま緊張感が続くため、肩こりや慢性疲労、さらに心身症につながることもあります。大きなストレスが重ならないようにするとともに、小さなストレスはできるだけ早く解決し、心の中の積み残しを少なくすることが、ストレス対策にとって重要です。



♡ ころの知恵袋

あなたの気持ちは「I」or「Me」？
ミードの自我理論

誰でも、どう行動したらよいのか迷うことがあります。たとえば、会議の席で自分の率直な意見を言うべきか、その場で期待されている意見を言うべきか悩むことはないでしょうか。この迷いの原因に、社会心理学者のミードが主張した「I」と「Me」の葛藤があるのかもしれません。

「I」とは、自分の中の自由な創造的な部分です。これに対し「Me」は、他の人が自分をどう見ているかを意識する部分です。ミードは、この二つの部分が相互に影響し合いながら、自己は成り立っていると考えました。



私たちは社会的な常識や同調圧力、自分に与えられた役割に応じて「Me」として振る舞うことは多いでしょう。しかし、何もかもすべて周囲の期待にあわせていると自分自身「I」がなくなってしまい、大きなストレスとなります。

もし、今あなたが何かに悩んでいたりと、迷っているとしたなら、そこに「Me」と「I」の葛藤があるのかもしれません。では、周囲から要請されていることは何なのか、「I」としてはどのようにしたいのか。現状をこの様に把握することで、迷いや悩みが解決することもあるでしょう。

ころの健康相談 Q&A

Q 会社では30年のベテランですが、2人の子育てを終え、新しい仕事についていけず、「私はダメだ」と悩んでいます。DX化にもついていけません。

A 今日のビジネス環境の変化はとても激しく、こうした変化に適応していくのは若い人でもたいへんでしょう。

とくにDX化などの変化は凄まじく、目先の技術に追われていると誰でも「自分がダメ」に見えるものです。逆に、こうした時代の変化に、すべて適応できる人などいるのでしょうか。できない点ばかり見ていませんか。

30年のベテランとして務めあげ、なおかつお二人のお子さんを育てるなど、そうできるものではありません。こうした経験のなかで培われたものこそ、これからの会社に必要なのではないのでしょうか。他の誰にもないご自身の強みは必ずあります。周囲の人とも相談して、ぜひその強みを活かしてください。



「心とからだの相談室」のご案内(無料)

Self

健康相談室



フリーコール

ココロミ(テ) ハナ(ソウ)
0120-556-387

平日 12:00~20:00 (休業日: 土日・祝祭日・年末年始)

※内容によっては、ご相談時間・回数を制限させていただく場合もあります。



MAIL

support@wellink.co.jp

※受信日から2日以内に返信します(休業日は除く)。

※内容によっては、適切なお答えをさせていただくために、お時間をいただく場合もあります。



電話相談



メール相談



精神科・心療内科のご案内



ご契約の確認のためご利用の際にはご所属企業・団体を確認させていただきます。