



2025年
7月

Self NEWS

メンタルヘルス



生きていくうえで、ストレスをなくすことは難しいものです。
そこで、ストレスの量をコントロールするというアプローチが効果的です。
ストレスを“大きなストレス”と“小さなストレス”という視点でとらえて、
それぞれに応じた対処法を考えてみましょう。



ストレスの量をコントロールする

～ 小さなストレスはその場で片付けよう ～



7月に入りました。みなさま、いかがお過ごしでしょうか。暑さと湿度とで、体調を崩しやすい時期。食事と睡眠をしっかりとって、体力を落とさないようにしましょう。

今月号は、ストレス量のコントロールについて考えてみます。毎日のメンタルヘルス対策に、ぜひお役立てください。

先月号では「ストレスの影響を決める4段階」をご紹介しましたが、その第1段階が「ストレスの量をコントロールする」ことです。

ストレスには、死別、離婚、引越しなど、人生の転機ともなる大きなストレス（＝ライフイベント）と、日常での小さなイライラ（＝デイリーハッスルズ）があります。ストレスの量を上手にコントロールするには、この2つの観点をもつことが大切です。

まず、ライフイベントのような大きなストレスが重なると、心身への影響はたいへん大きくなります。たとえば、転職と出産が重なったところに、仕事上で大きなミスをしてしまい、そのイライラから夫婦関係にヒビが入り……というようなケースです。仕事とプライベートの両面でストレスが重なってしまうと、体調を崩さないほうが不思議なくらいです。

したがって、何か大きな出来事がある場合は、慎重に行動することが大切です。それ以上ストレスが重ならないよう、可能であればその他のことは延期し、出来事を重ねないようにしましょう。これが量をコントロールする基本です。

もう一つ、日常の小さなイライラは、できるだけその場で処理するように努めるということです。ちょっとした連絡、会計の精算、お礼の電話、約束の変更、デスク周りの整理整頓、意見の食い違いを調整するなど、私たちの周りには、小さいけれど着実にやっておかなければスムーズにいかなくなる出来事がたくさんあります。

忙しい毎日を送っていると、そうした小さな出来事は、つい後回しになってしまいがち。しかし、こうしたことは後になればなるほど余計に面倒になってしまいます。最初にやっておけば電話一本で済んだことを、後回しにしたばかりに、手土産を持って謝罪に行くことになるなど、予想以上のトラブルに発展してしまうこともあるでしょう。

大きなストレスはできるだけ重ならないように注意すること、小さなことは早め早めに処理をし、いつも気持ちをスッキリしておくことが、ストレスの量のコントロールでは大切です。



♡ 心の知恵袋

自分の気持ちをうまく伝える方法 アイ・メッセージ

相手が約束を守ってくれなかったとき、私たちはどうしても相手を攻めたくくなります。「どうして約束を守れないんだ」「いつも約束を破るよね」「そんなことでは仕事ができない」など、相手（You）を主語に評価・判断を示す“Youメッセージ”を使いがちです。とくに否定的な判断をする場合は相手に“ダメの烙印”を押すことになり、人間関係がギスギスする原因ともなるでしょう。

その一方、相手が約束を守れなかった事実に対して、私（I）を主語に自分の気持ちや自分への影響を伝える方法を“Iメッセージ”と呼びます。



例えば「約束通りにしてくれなかったから、残業しないと間に合わなくなった」や「期日通りにできないとお客様が困ってしまう」など、具体的な事実や影響のみ伝えます。ここでは相手を否定する表現はありませんので、価値観の対立は発生しにくく、相手には「申し訳ない」といった気持ちが起こりやすくなります。

“Iメッセージ”のポイントは相手を良い・悪いなどと評価・判断しないこと、出来事に対して自分が受けた影響や気持ちをただ事実として伝えることの2点です。それだけでも、あなたの気持ちが相手に伝わりやすくなるはずですよ。

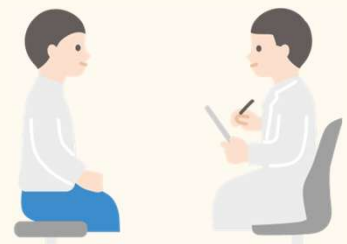
心の健康相談 Q&A

Q 夫が適応障害と診断を受け、休職をしています。新しい職務や人間関係が原因のようです。どのように接していくのが良いのでしょうか？

A ご主人がメンタルヘルス不調で休職されているとのこと、ご心配ですね。まず適応障害はストレス要因が今回のように特定できるものです。またストレスには個人差があり、他の人には大きなストレスではなくても、ご主人にとって大きな負担になるのが特徴です。このことを十分に理解して接することが大切です。

適応障害では原因となった出来事から距離をおくことで概ね6か月以内で症状は治ると言われます。ですが同じストレスにさらされることで再発します。復職にあたっては原因となったストレス要因を受けないことが重要です。

復職部署や業務内容がたいへん重要となり、主治医からの意見書などを含め、この点について職場の理解を得るようにしましょう。



「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。